



“Un Cours En Miracles” Leçon n°4

Ces pensées ne signifient rien. Elles sont comme les choses que je vois dans cette pièce [dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu].

1. Contrairement aux exercices précédents, ceux-ci ne commencent pas par l'idée du jour. ²Dans ces périodes d'entraînement, commence par noter les pensées qui te traversent l'esprit durant environ une minute. ³Puis applique l'idée à ces pensées. ⁴Si tu as déjà conscience de pensées malheureuses, utilise-les comme sujets. ⁵Toutefois, ne choisis pas uniquement les idées que tu penses être «mauvaises». ⁶Si tu t'entraînes à regarder tes pensées, tu verras qu'elles représentent un tel mélange qu'en un sens aucune d'elles ne peut être appelée «bonne» ou «mauvaise». ⁷C'est pourquoi elles ne signifient rien.

2. La spécification habituelle est requise lorsque tu choisis les sujets auxquels l'idée d'aujourd'hui sera appliquée. ²N'aie pas peur d'utiliser les «bonnes» pensées aussi bien que les «mauvaises». ³Aucune d'elles ne représente tes pensées réelles, qui en sont recouvertes. ⁴Les «bonnes» ne sont que des ombres de ce qui se trouve derrière, et les ombres rendent la vue difficile. ⁵Les «mauvaises» bloquent la vue, et font qu'il est impossible de voir. ⁶Tu ne veux ni les unes ni les autres.

3. Ceci est un exercice très important, qui sera répété de temps en temps sous des formes quelque peu différentes. ²L'idée ici est de t'entraîner dans tes premiers pas vers le but qui est de séparer l'in-signifiant du signifiant.

³C'est une première tentative, le but à plus long terme étant d'apprendre à voir l'in-signifiant à l'extérieur de toi, et le signifiant au-dedans. ⁴C'est ainsi que tu commences à entraîner ton esprit à reconnaître ce qui est le même et ce qui est différent.

4. Quand tu utilises tes pensées en leur appliquant l'idée d'aujourd'hui, identifie chacune d'elles par la figure ou l'événement central qu'elle contient; par exemple :

² Cette pensée à propos de _____ ne signifie rien.

³ Elle est comme les choses que je vois dans cette pièce [dans cette rue, et ainsi de suite].

5. Tu peux aussi utiliser l'idée pour une pensée en particulier que tu reconnais comme nuisible. ²Cette application est utile, mais elle ne remplace pas la procédure plus aléatoire à suivre pour les exercices.

³Toutefois, n'examine pas ton esprit pendant plus d'une minute environ.

⁴Tu es encore trop inexpérimenté pour éviter une tendance à te préoccuper inutilement.

6. De plus, comme ces exercices sont les premiers de ce genre, il se peut que tu trouves particulièrement difficile de suspendre ton jugement par rapport aux pensées. ²Ne répète pas ces exercices plus de trois ou quatre fois dans la journée. ³Nous y reviendrons plus tard.

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

Ahhh le travail sur les pensées !!! La base de l'identification au personnage, donc au faux ! Dans la continuité des leçons précédentes, Jésus nous invite ici à élargir notre compréhension de ce qui est faux. Il y a d'abord eu la vue et maintenant il y rajoute les pensées. Le bavardage incessant du mental que nous n'entendons même pas et que nous prenons pour nous ! Comme il le précise dans le Texte (T-2.VI.4.6) : **Tu es bien trop tolérant à l'égard des vagabondages de l'esprit et tu excuses passivement ses malcréations.** Voici donc une première leçon sur les pensées qui va nous permettre de prendre conscience de ces dernières. Il nous précise bien ici qu'elles ne signifient rien, car elles sont toutes pensées par le

mental-ego, oui toutes, même celles que vous mettez dans la case “bonnes”. Car pour l’heure, toutes vos pensées parlent du monde, et une pensée qui parle du monde, même pour en dire apparemment de jolies choses, parlent du faux, elles ne peuvent donc pas être vraies. (10.000 fois zéro égale toujours zéro ;-))

Vos pensées Réelles sont celles que vous partagez avec Dieu, et Dieu Est la seule chose qui existe en vérité. Il ne peut donc pas réagir à ce qui n’existe pas. S’ il le faisait la Réalité serait perdue à tout jamais et il n’y aurait aucun État de perfection auquel retourner. Il est comme un parent qui voit son enfant s’agiter dans son lit la nuit à cause d’un rêve apeurant, mais qui n’y réagit pas car il sait que ce n’est qu’un rêve, et que son enfant est en fait en sécurité dans son lit, même s’il n’en a pas conscience. Mais sachant que ses enfants rêvent, il a envoyé le Saint-Esprit qui Est la voix pour Dieu, et qui a la faculté et de “Voir et de percevoir”, pour nous aider à nous éveiller.

L’idée à retenir ici qui est une clé est :

« Aucune de tes pensées n’est une pensée réelle, tes pensées Réelles sont recouvertes par ce bavardage mental incessant. Celles que tu considères comme les “bonnes” pensées ne sont que des ombres de ce qui se trouve derrière, et les ombres rendent la vue difficile. Celles que tu considères comme les “mauvaises” bloquent la vue, et font qu’il est impossible de voir. Tu ne veux ni les unes ni les autres. »

Étonnante cette dernière phrase non ? : “ Tu ne veux ni les unes ni les autres ” Qu’est-ce qu’elle peut bien vouloir dire? Une chose Merveilleuse !!! En fait nous ne pouvons pas être totalement qui nous ne sommes pas, c’est impossible. Cela voudrait dire que le faux est devenu vrai et que le vrai est devenu faux. Mais le faux est quelque chose qui “semble” être vrai uniquement. Cela veut dire qu’il n’existe tout simplement pas. Et, de la même façon qu’avant que la pensée de séparation ne fût crue et perçue, il n’existait qu’une seule chose Dieu et son Royaume; il n’existe toujours et maintenant qu’une seule chose : Dieu et Son Royaume, où nous sommes tous. Et en tant que Fils (et Filles) de Dieu nous partageons donc Sa volonté uniquement, car il n’y a rien d’autre à partager, puisqu’il n’existe rien d’autre que Lui et Sa volonté. Pendant que nous rêvons notre rêve de séparation avec la partie de notre esprit qui s’est endormi, la partie de notre esprit qui ne rêve pas et qui est auprès de Lui dans Son Royaume avec Jésus, continue d’être ce qu’elle Est et continue donc de désirer la seule et unique chose qui Soit : Le partage incessant de l’Amour de notre Créateur. Et ça Jésus le sait. Voilà ce que signifie cette phrase.

Je vous insère ici une vidéo où je parle de cela un peu plus en détail et avec un exemple spécifique concret, pour répondre à la question d'une belle Lumière présente lors d'un des stages que je vous propose : ([cliquez-ici](#))

[La leçon en Audio. Cliquez-ici.](#)



Tous droits réservés à Sandrine Lameck