



“Un Cours En Miracles” Leçon n°41

Dieu vient avec moi partout où je vais.

1. L'idée d'aujourd'hui finira par vaincre complètement le sentiment de solitude et d'abandon qu'éprouvent tous les séparés. ²La dépression est une conséquence inévitable de la séparation. ³De même que l'anxiété, l'inquiétude, un sentiment profond d'impuissance, la misère, la souffrance et une peur intense de la perte.
2. Les séparés ont inventé de nombreuses « cures » pour ce qu'ils croient être les « malheurs du monde ». ²Mais la seule chose qu'ils ne font pas, c'est de remettre en question la réalité du problème. ³Or ses effets ne peuvent pas avoir de remède parce que le problème n'est pas réel. ⁴L'idée d'aujourd'hui a le pouvoir de mettre fin pour toujours à toute cette sottise. ⁵Et c'est bien une sottise, en dépit des formes sérieuses et tragiques qu'elle peut prendre.
3. Au fond de toi se trouve tout ce qui est parfait, prêt à rayonner à travers toi et jusque dans le monde. ²Ce sera le remède à chaque chagrin, douleur, peur et perte, parce que cela guérira l'esprit qui pensait que ces choses étaient réelles et qui souffrait de son allégeance envers elles.
4. Tu ne peux jamais être privé de ta parfaite sainteté parce que sa Source va avec toi partout où tu vas. ²Tu ne peux jamais souffrir parce que la Source de toute joie va avec toi partout où tu vas. ³Tu ne peux jamais être seul parce que la Source de toute vie va avec toi partout où tu vas. ⁴Rien ne peut

détruire la paix de ton esprit parce que Dieu va avec toi partout où tu vas.

5. Nous comprenons que tu ne crois pas tout cela. ²Comment le pourrais-tu, quand la vérité est cachée loin en dedans, sous un lourd et dense nuage de pensées insanes, qui ne fait qu'obscurcir et qui représente pourtant tout ce que tu vois ? ³Aujourd'hui nous allons faire notre première réelle tentative pour aller plus loin que ce noir et lourd nuage, et pour passer au-travers jusqu'à la lumière qui est au-delà.

6. Il n'y aura qu'une seule longue période d'exercice aujourd'hui. ²Le matin, dès ton lever si possible, assieds-toi tranquillement pendant trois à cinq minutes, les yeux fermés. ³Au commencement de la période d'exercice, répète très lentement l'idée d'aujourd'hui. ⁴Ensuite ne fais aucun effort pour penser à quoi que ce soit. ⁵Essaie plutôt de sentir que tu te tournes vers l'intérieur, passé toutes les vaines pensées du monde. ⁶Essaie de pénétrer au plus profond de ton propre esprit, le gardant libre de toute pensée qui pourrait détourner ton attention.

7. De temps en temps, tu peux répéter l'idée si cela peut t'aider. ²Mais surtout essaie de plonger à l'intérieur de toi, loin du monde et de toutes les sottises pensées du monde. ³Tu essaies d'aller au-delà de toutes ces choses. ⁴Tu essaies de quitter les apparences et de t'approcher de la réalité.

8. Il est tout à fait possible d'atteindre Dieu. ²En fait c'est très facile, parce que c'est la chose la plus naturelle du monde. ³On pourrait même dire que c'est la seule chose naturelle au monde. ⁴La voie s'ouvrira si tu crois que c'est possible. ⁵Cet exercice peut apporter des résultats très surprenants, même au premier essai, et tôt ou tard il est toujours couronné de succès. ⁶Nous donnerons plus de détails sur ce genre d'exercice à mesure que nous avancerons. ⁷Mais tu n'échoueras jamais complètement, et le succès instantané est possible.

9. Utilise souvent l'idée d'aujourd'hui tout le long de la journée, en la répétant très lentement, préférablement les yeux fermés. ²Pense à ce que tu dis, à ce que les mots signifient. ³Concentre-toi sur la sainteté qu'ils impliquent à ton sujet, sur la compagnie infaillible dans laquelle tu es, sur la protection complète qui t'entoure.

10. Tu peux certes te permettre de rire des pensées de peur, en te souvenant que Dieu va avec toi partout où tu vas.

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

Aujourd'hui essayons de nous souvenir qu'il n'y a qu'une seule cause à tous nos "malheurs" : Le fait de se croire séparé. Oui, la tentation de croire que la dépression vient du fait d'avoir reçu une très mauvaise nouvelle ou d'avoir vécu un événement terrible, va se présenter à nous, encore et encore et encore, et ça ne sera pas facile par moment de ne pas y céder à cette belle tentation bien croustillante que le monde nous propose comme un croissant chaud sorti du four, mais pourtant ce n'est pas la cause réelle. C'est parce que la croyance profonde en la séparation est là, ancrée, et que la dépression est là aussi cachée, inconsciente, que le monde va manifester une situation qui va venir donner raison à cette croyance profonde, le monde va vous donner une preuve que vous avez bien raison de penser ce que vous pensez. En fait, le monde vous obéit au doigt et à l'œil, mais comme vous vous servez de "l'inconscient" pour vous gruger vous-même, vous ne voyez pas la relation de cause à effet.

Et vous allez pourtant essayer d'en voir d'autres, des relations de causes à effets, plus en surface, dans le conscient uniquement. Mais le monde, vous, moi et tous nos frères et sœurs sur cette planète et partout dans l'univers, n'avons qu'un seul problème à résoudre : Changer la croyance en la séparation. Car tous les autres problèmes apparents ne sont que des effets de ce problème-là, voilà pourquoi il est impossible de les résoudre définitivement. Et puis surtout, ce sont des problèmes illusoires, ils sont comme l'ego : Ils n'existent pas.

En nous se trouvent toute la Joie, toute la Lumière et tout l'Amour que nous cherchons dans le monde. Et toutes ces caractéristiques que je viens de citer sont celles de Dieu ... Donc cela veut dire que Dieu est toujours en nous, voilà pourquoi il vient partout avec vous où que vous alliez. Vous ne pouvez pas être séparé de Dieu, c'est impossible ! Mais vous pouvez le croire, et le croire vous en fait faire l'expérience illusoire. "Ce que tu crois, tu le verras"

Vous croyez que vous souffrez ? C'est faux, c'est l'ego qui souffre, et si vous croyez en son existence, vous devenez l'ego, et vous ressentez tout ce qu'il ressent. Voilà pourquoi le nier est la seule porte de sortie de l'illusion. Il n'y en a pas d'autres. Comme un enfant qui peut croire lorsque les nuages noirs et épais remplissent le ciel que le soleil n'est plus là, si vous croyez que la souffrance que vous ressentez a fait disparaître Dieu en vous, vous êtes perdu. Il s'agit donc maintenant d'arrêter de croire que le faux est vrai, de ne plus le laisser remplir votre esprit d'illusions, pour petit à petit, retrouver la Réalité en vous qui ne vous a jamais quitté et qui est toujours là, attendant que vous la voyiez enfin. Et quand ça sera le cas, je vous assure que serez pris d'un grand éclat de rire, celui que nous n'avons pas eu à la première apparition de la pensée de séparation. "La petite et folle idée à laquelle nous avons oublié de rire ..."



Tous droits réservés à Sandrine Lameck