



“Un Cours En Miracles” Leçon n°40

Je suis béni en tant que Fils de Dieu.

1. Aujourd'hui nous allons commencer à faire valoir certaines des choses heureuses auxquelles tu as droit, étant ce que tu es. ²De longues périodes d'exercice ne sont pas requises aujourd'hui, mais de courtes périodes très fréquentes sont nécessaires. ³Une toutes les dix minutes serait très souhaitable; et il est vivement conseillé que tu essaies cet horaire et le respectes autant que possible. ⁴Si tu oublies, essaie encore. ⁵S'il y a de longues interruptions, essaie encore. ⁶Chaque fois que tu t'en souviens, essaie encore.

2. Tu n'as pas besoin de fermer les yeux pendant les périodes d'exercice, mais tu verras probablement que cela t'aide si tu le fais. ²Il se peut toutefois que pendant la journée tu te trouves dans un certain nombre de situations où il ne sera pas possible de fermer les yeux. ³Ne manque pas une période d'exercice à cause de cela. ⁴Tu peux très bien faire l'exercice en n'importe quelle circonstance si tu le veux vraiment.

3. Les exercices d'aujourd'hui prennent peu de temps et n'exigent aucun effort. ²Répète l'idée d'aujourd'hui, puis ajoute plusieurs des qualités que tu associes au fait d'être un Fils de Dieu, en te les appliquant à toi-même. ³Une période d'exercice pourrait, par exemple, consister en ce qui suit :

⁴Je suis béni en tant que Fils de Dieu.

⁵*Je suis heureux, en paix, aimant et satisfait.*

⁶Une autre pourrait prendre la forme suivante :

⁷*Je suis béni en tant que Fils de Dieu.*

⁸*Je suis calme, tranquille, assuré et confiant.*

⁹Si tu ne disposes que d'une courte période, il suffira de te dire que tu es béni en tant que Fils de Dieu.

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

Cette leçon est toute simple, et ne pose aucun problème particulier ... Ce qui peut en poser c'est votre capacité à accepter que vous êtes Béni, que vous êtes le Fils de Dieu, que vous avez le droit par conséquent à tous les bienfaits que vous pouvez imaginer !

Nous sommes les premiers à nous saboter dans ce monde. L'auto-sabotage conscient & inconscient est le premier obstacle pour notre Éveil. Ce que nous arrivons à concevoir pour les personnes qu'on aime le plus est très difficile à admettre pour nous. Voilà une des raisons pour lesquelles Jésus dit : "Ton frère est ton sauveur"

Alors pour ceux qui ont du mal avec le fait qu'ils sont Bénis maintenant et toujours, vous pouvez commencer par penser à la personne que vous aimez le plus au monde, car vous n'aurez pas de mal avec sa bénédiction à elle. Pour les parents, ce sont souvent vos enfants qui seront vos sauveurs, pour ceux qui n'ont pas d'enfants, cela peut être la personne dont vous êtes éperdument amoureux(se), pour d'autres, ça sera un membre de leur famille ou un ami très cher, peu importe, n'importe qui fera l'affaire. Utilisez ce symbole du monde (une personne apparemment séparée de vous) pour vous remplir du sentiment que vous avez du mal à ressentir pour vous, et tout de suite après, souvenez-vous que la séparation entre vous et cette personne n'est qu'une illusion, que vous êtes Un avec cette personne, et que cette Bénédiction que vous ressentez pour elle doit être la vôtre également.

Pour vous aider encore un peu plus dans cette démarche, je vous propose également un magnifique texte qui vous aidera à élargir cette conscience à toute personne et à toute chose, car vous n'êtes séparé de rien ni de personne :

« Le simple art de bénir »

Au réveil, bénissez votre journée car elle déborde déjà d'une abondance de biens que vos bénédictions font apparaître. Car bénir signifie reconnaître le bien infini qui fait partie intégrante de la trame même de l'univers. Il n'attend qu'un signe de nous pour se manifester. En croisant les gens dans la rue, dans le bus, sur votre lieu de travail, bénissez-les tous. La paix de votre bénédiction sera la compagne de leur chemin, et l'aura de son discret parfum, une lumière sur leur route. Bénissez ceux que vous rencontrez dans leur santé, dans leur travail, leur joie, leur relation au divin, à eux-mêmes et aux autres. Bénissez-les dans leur abondance et dans leurs finances. Bénissez-les de toutes les façons concevables, car de telles bénédictions ne sèment pas seulement les semences de la guérison mais, un jour, jailliront comme autant de fleurs de joie dans les espaces arides de votre propre vie. À l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à votre égard, répondez avec une bénédiction silencieuse. Bénissez-les totalement, sincèrement, joyeusement, car de telles bénédictions sont un bouclier qui les protège de l'ignorance de leurs méfaits, et détourne la flèche qui vous est adressée. Bénir signifie désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune le bien illimité pour les autres et les événements de la vie en puisant aux sources les plus profondes et les plus intimes de votre être. Cela signifie

révérer et considérer avec un émerveillement total ce qui est toujours un don du Créateur et cela, quelles que soient les apparences. Celui qui est porté par votre bénédiction est mis à part, consacré, entier. Bénir signifie invoquer la protection divine sur quelqu'un ou quelque chose, penser avec une reconnaissance profonde à elle, l'évoquer avec gratitude. Cela signifie encore appeler le bonheur sur quelqu'un encore que nous ne soyons jamais la source de la bénédiction, mais simplement le témoin joyeux de l'abondance de la vie. Bénir tout et tous, sans discrimination aucune, constitue la forme ultime du don, car ceux que vous bénissez ne sauront jamais d'où vient ce rayon de soleil qui soudain perça les nuages de leur ciel, et vous serez rarement témoins de cette lumière dans leur vie. Quand dans votre journée, quelque événement inattendu vous bouleverse, vous autant que vos plans, éclatez en bénédictions, car la vie est en train de vous apprendre une leçon, même si sa coupe peut vous sembler amère. Car cet événement que vous pensez être si indésirable, vous l'avez en fait suscité, afin d'apprendre la leçon qui vous échapperait si vous hésitez à le bénir. Les épreuves sont des bénédictions cachées, et des cohortes d'anges suivent leurs traces. Bénir signifie reconnaître une beauté omniprésente cachée aux yeux matériels. C'est activer la loi universelle de l'attraction qui, du fond de l'univers, amènera dans votre vie exactement ce dont vous avez besoin dans le moment présent pour grandir, progresser, et remplir la coupe de votre joie. Quand vous passez devant une prison, bénissez ses habitants dans leur innocence et leur liberté, leur bonté, la pureté de leur essence et leur pardon inconditionnel. Car on ne peut qu'être prisonnier de l'image qu'on a de soi-même, et un homme libre peut marcher sans chaînes dans la cour d'une prison, tout comme les citoyens

d'un pays libre peuvent être prisonniers quand la peur se tapit dans leur pensée. Quand vous passez devant un hôpital, bénissez ses patients dans la plénitude de leur santé, car même dans leur souffrance et leur maladie, cette plénitude attend simplement d'être découverte. Et quand vous voyez une personne en pleurs ou apparemment brisée par la vie, bénissez-la dans sa vitalité et sa joie : car les sens ne présentent que l'inverse de la splendeur et de la perfection ultimes que seul l'œil intérieur peut percevoir. Il est impossible de bénir et de juger en même temps. Alors maintenez en vous ce désir de bénir comme une incessante résonance intérieure et comme une perpétuelle prière silencieuse, car ainsi vous serez de ceux qui procurent la paix et un jour, vous découvrirez partout la face même de Dieu. Et par-dessus tout, n'oubliez pas de bénir cette personne merveilleuse, totalement belle dans sa vraie nature, et si digne d'amour que vous êtes.

Pierre Pradervand.

