

## LEÇON 23 – Je peux m'échapper du monde que je vois en abandonnant les pensées d'attaque

Commentaires tirés du livre de K. Wapnick: Journey through the Workbook of "A Course in Miracles"

C'est l'une des leçons les plus importantes du Livre d'exercice, qui nous fournit une déclaration claire sur la nature du monde, sur ce qu'est le salut "et" ce qu'il n'est pas. Un autre aspect utile de cette leçon est son langage simple, ce qui rend encore plus difficile de se tromper sur message. Cela ne signifie certainement pas, bien sûr, que les gens n'essaieront pas tout simplement de la mettre de côté.

Le titre lui-même est déjà bien connu. Le monde que nous voyons est un monde de mort: vengeance, violence, douleur et souffrance. Cela pourrait aussi être décrit comme un monde de plaisir et de bonheur, mais aucun plaisir ni bonheur en ce monde ne dure. Au fur et à mesure qu'ils commencent à s'estomper, notre anxiété et notre colère grandissent, notre particularité ne se sent pas satisfaite et nous ressentons inévitablement de la douleur. Jésus nous enseigne maintenant que le moyen d'échapper à cette souffrance ne consiste pas à faire quelque chose pour le monde, mais à changer notre "regard" sur le monde.

W-pI.23.1: 1-3 "L'idée d'aujourd'hui contient la seule voie menant hors de la peur qui réussira jamais. Rien d'autre ne marchera ; tout le reste est insignifiant. Mais cette voie ne peut échouer."

Vous ne gérez pas la peur en la surmontant directement, ni en changeant quoi que ce soit dans le monde ou le corps. Vous ne pouvez échapper à la peur qu'en changeant sa "cause", qui est la décision d'être séparé. De nombreuses méthodes du monde vont fonctionner, mais pas tout le temps. En d'autres termes, les gains que vous pourriez recevoir en suivant les directives du monde ne dureront pas – aussi nobles et idéales qu'elles puissent paraître – car la "cause" de la détresse est négligée. Telle était la réponse adressée de Jésus à Helen, à laquelle nous reviendrons périodiquement, quand au début de la dictée, elle lui a demandé de dissiper sa peur :

"La correction de la peur *est* de ta responsabilité. Quand tu demandes à être délivré de la peur, tu donnes à entendre que ce ne l'est pas. Tu devrais plutôt demander de l'aide dans les conditions qui ont amené la peur. Ces conditions entraînent toujours un désir d'être séparé ... Tu te plains peut-être encore de la peur, mais tu persistes encore à croire à te rendre apeuré... Si j'intervenais entre les pensées ["cause"] et leurs résultats ["effet"], Je toucherais à une loi fondamentale de cause à effet ; la loi la plus fondamentale qui soit. Je ne t'aiderais guère si je dépréciais le pouvoir de ta propre pensée. Ce serait en opposition directe avec le but de ce cours. Cela t'aide à beaucoup plus de te rappeler que tu ne surveilles pas assez attentivement tes pensées" (T-2.VI.4: 1-4 ; VII.1: 1 ; 4-7).

Jésus faisait donc appel à la puissance de l'esprit d'Helen du "choix" d'avoir peur, en dirigeant son attention sur la "cause" de sa détresse, en s'écartant de "l'effet".

W-pI.23.1: 4-5 "Chaque pensée que tu as, forme un segment du monde que tu vois. C'est avec tes pensées, donc, que nous devons travailler, si ta perception du monde doit être changée."

C'est là un autre énoncé clair de cause à effet, à comprendre sous la forme littérale. La "cause" de tout ce qui existe dans le monde ce sont nos pensées, et l' "effet" c'est tout ce que nous vivons dans le monde. Ce principe, cependant, doit être compris du point de vue de l'esprit, sinon nous serions tentés de croire qu'une de nos pensées particulières pourrait avoir un effet néfaste sur quelque chose d'extérieur. Par exemple, si vous, en tant qu'individu, vous avez une pensée de colère sur quelqu'un et que quelque chose de malheureux se produit à cette personne, vous pourriez penser à tort que cette leçon signifie que vous êtes responsable de ce qui est arrivé. L'intention ici n'est pas de provoquer la culpabilité parce que quelque chose arrive à quelqu'un avec qui vous êtes en colère. Jésus parle d'une pensée dans l'esprit, ce qui signifie que si la personne tombe d'une échelle, cela doit être considéré comme un choix que cette personne a fait, peut-être même avec vous si vous réagissez – mais pas par ce "vous" que vous pensez être.

Il est essentiel de se rappeler que les pensées sont de l'esprit et non du mental. Ce que nous identifions habituellement comme nos pensées appartiennent au mental qui, on nous le répète sans cesse, ne pense pas vraiment. Jésus nous parle exclusivement de l'esprit. Rappelez-vous que l'esprit est en dehors du temps et de l'espace et que le monde du temps et de l'espace n'émane que de la pensée de séparation. Une fois que nous croyons être ici, tout semble être réel et régi par les lois que nous avons établies. Celles-ci seront toujours une expression de cause à effet. Par exemple, je bois du poison et mon corps ressent l'effet : je tombe malade et je peux même mourir. La cause apparente – mon poison avalé – et

l'effet apparent – la maladie ou la mort de mon corps – sont les effets d'une cause plus large, à savoir que : "Je vais prouver que j'ai raison et que Dieu a tort. Je vais prouver que la séparation est réelle, le corps est réel et que le péché a très certainement un effet : ma mort."

Evidemment, cette leçon ne traite pas vraiment de ces principes ; c'est plutôt la fonction du Texte. Mais ses enseignements sous-jacents sont certainement "reflétés" ici. À ce stade, Jésus ne s'attend pas à ce que les élèves comprennent parfaitement les principes théoriques du Texte. Il nous demande simplement de commencer à pratiquer les exercices. Une pratique cohérente mènera finalement à une compréhension de la métaphysique plus profonde du système de pensée d' "Un cours en miracles". Rappelez-vous que le monde a été créé comme défense contre notre "esprit".

"C'est avec tes pensées, donc, que nous devons travailler" est une déclaration extrêmement importante. Il s'agit d'un cours d'entraînement de l'esprit, d'un cours pour changer d'esprit et comment vous percevez le monde. En pratique, changer votre façon de penser signifie réellement changer d'enseignant auprès duquel vous allez apprendre. Le but ultime d' "Un cours en miracles" est toujours: est-ce que je choisis mon ego pour m'apprendre comment je devrais percevoir le monde, ou est-ce que je laisse le Saint-Esprit être mon guide? Mes pensées – de culpabilité, colère et de souffrance ou de paix et de pardon – découlent automatiquement de l'enseignant que j'ai choisi. C'est pourquoi il est important de comprendre que le développement d'une relation personnelle avec Jésus ou le Saint-Esprit fait partie intégrante du programme du cours. De cette relation découleront inévitablement nos pensées justes, et ainsi nos perceptions et nos comportements corrects suivront inévitablement.

W-pI.23.2 "Si les pensées d'attaque sont la cause du monde que tu vois, tu dois apprendre que ce sont ces pensées que tu ne veux pas. Rien ne sert de se lamenter sur le monde. Il est incapable de changer parce qu'il est simplement un effet. Mais il est certes utile de changer tes pensées au sujet du monde. Là, tu changeras la cause. L'effet changera automatiquement."

Il faut d'abord accepter le principe selon lequel la cause du monde est une pensée d'attaque. Ceci est vrai à la fois au niveau plus large – la cause de tout l'univers physique en tant que pensée d'attaque – et au niveau personnel – que le monde individuel de notre moi physique et psychologique est causé par une pensée d'attaque, qui est la croyance que nous sommes séparés.

Jésus nous le dit ainsi – pour l'exprimer dans un exemple spécifique – si vous n'aimez pas l'ombre sur un mur, vous ne vous en approchez pas et essayez de changer l'ombre, en ignorant l'objet qui la projette. Si vous n'aimez pas ce que vous voyez sur le mur, changez d'objet ! Essayer de retirer l'ombre ou de la modifier est stupide. L'univers physique peut être comparé à une ombre rappelant l'allégorie de la caverne de Platon. C'est pourquoi Jésus dit dans une phrase souvent citée : "Ne te fie pas à tes bonnes intentions. Elles ne suffisent pas " (T-18.IV.2: 1-2). Ce sont les gens bien intentionnés dans le monde qui veulent changer, réparer ou améliorer les choses. Ils peuvent réussir jusqu'à un certain point, mais vont finalement échouer s'ils ignorent la cause sous-jacente de la séparation dans le monde.

Des déclarations telles que celles qui sont exprimées ici, à savoir "Il ne sert à rien d'essayer de changer le monde" – ont souvent été extraites de leur contexte par les étudiants d' "Un cours en miracles" et interprétées à tort pour signifier que nous devons littéralement ne rien faire: ils pensent à tort que cela signifie que nous devrions laisser les violeurs en liberté, les nazis envahir le pays, l'environnement en enfer, ne prêter aucune attention à ce que nous mettons dans notre estomac, etc. – parce que le monde et le corps sont illusoire et tout ce dont nous avons besoin est de changer nos esprits. Ceci, cependant, est exactement le contraire de ce que Jésus nous enseigne. En fin de compte, il est vrai que l'univers est illusoire et que rien n'est important ici ; mais tant que nous croyons être ici, nos corps sont des symboles et avant de les laisser disparaître, nous devons d'abord changer ce qu'ils symbolisent : passer de la séparation à l'union, de l'attaque au pardon.

Revenons donc au point central : changer d'enseignant. Si nous avons choisi Jésus, il nous fera agir avec amour, sous des formes comprises par le monde. La leçon 184 est explicite sur ce point. Par conséquent, ces passages ne doivent pas servir d'excuse pour ne rien faire dans le monde, ni dans le corps de nos semblables. Au contraire, quoi que nous fassions pour le monde ou pour nous-mêmes, cela devrait être fait avec les conseils de Jésus à la place de ceux de l'ego. Comme il le dit plus tard dans le contexte d'observer les détails pour comprendre l'idée encore abstraite : "Nous avons besoin de voir un peu, pour apprendre beaucoup" (W-p1.161.4: 8). Ainsi, nous pratiquons sur les "petites" choses au niveau du corps, afin de pouvoir en apprendre davantage sur la grandeur de l'esprit.

Il est hautement improbable que Jésus vous dise : "Ne faites rien car je vous apporterai tout et le monde est une illusion". Il ne vous enseignera pas cela parce que vous êtes encore trop terrifié pour comprendre et l'accepter. Tant que vous vous identifiez à votre corps (et à tous ceux qui étudient ce cours), la

signification que vous lui donnez doit être changée. Vous n'abandonnez pas le corps ; vous ne passez pas du cauchemar de l'ego à la vérité de l'éternité. Au lieu de cela, vous passez des rêves cauchemardesques de l'ego aux rêves heureux du Saint-Esprit :

"Rien de plus effrayant qu'un rêve futile a terrifié le Fils de Dieu et lui a fait penser qu'il avait perdu son innocence, nié son Père et fait la guerre. Le rêve est si effrayant, il semble si réel qu'il ne pourrait pas se réveiller à la réalité sans une sueur de terreur et sans un cri de peur mortelle, à moins qu'un rêve plus doux ne précède son réveil et ne permette à son esprit plus calme d'accueillir, de non de craindre la Voix qui appelle avec amour pour le réveiller ; un rêve plus doux, dans lequel sa souffrance est guérie et où son frère est son ami. Dieu a voulu qu'il se réveille doucement et avec joie, et Il lui a donné les moyens de se réveiller sans peur" (T-27.VII.13: 3-5).

Cela signifie que le corps sert à un autre but et a une signification différente : le moyen de réparer toute culpabilité et toute haine des autres. Avec ce nouveau but à l'esprit, vous êtes libre d'utiliser le corps avec amour, en traitant vous-même et les autres avec plus de bienveillance. Les formes importent peu : c'est le l' "enseignant" que vous choisissez qui est important. Cependant, tout le monde est tenté de sauter des étapes, car la peur de se voir réellement vivre dans le monde de l'ego est trop pénible. En conséquence, "Un cours en miracles" devient trop souvent un moyen de "fuir" la douleur de notre quotidien, plutôt que qu'un moyen de "défaire".

Quand Jésus parle de changer vos pensées, comprenez qu'il veut dire changer l' "enseignant" de vos pensées. Encore une fois, si vous le choisissez comme enseignant, toutes vos pensées, vos perceptions et votre comportement seront aimants. Mais soyez attentif au stratagème de l'ego qui vous fait croire que vous choisissez Jésus, alors qu'en réalité vous choisissez l'ego lui-même. Vous pouvez dire que vous avez choisi l'ego lorsque vous vous surprenez dans la façon dont vous vous différenciez des autres, vous séparant d'une certaine manière – par un comportement qui vous rend spécial. Ce qui vous force à nier votre corps ou à vivre de manière à attirer l'attention, on peut parier que cela provient à 99,99% du temps, de votre ego et non de Jésus. La vraie "cause" que vous voulez changer est votre besoin de prouver que vous avez raison et que Jésus a tort, ce que vous faites en établissant votre identité personnelle. Rappelez-vous que cette identité est une particularité, qui est un drapeau rouge signalant que vous avez choisi l'ego comme enseignant.

Une autre manifestation du programme caché de la particularité de l'ego est la focalisation "spéciale" des étudiants du "Cours en miracles" sur "l'effet" du changement de l'esprit. En effet, très souvent, le monde physique changera en même temps que nos pensées, mais cela n'a aucune signification si le monde n'existe pas. L' "effet" du "perpétuel" changement est le résultat inévitable de nos pensées d'attaque : culpabilité, anxiété, peur, dépression, maladie, etc. La paix se révélera inévitablement quand ces pensées d'attaque seront abandonnées. Mettre l'accent sur la "forme" de l'effet, c'est simplement permettre à la pensée de l'ego de revenir dans notre esprit. Nous devons toujours être "vigilants que pour Dieu et son royaume" (T-6.VC).

W-pI.23.3: 1 "Le monde que tu vois est un monde vengeur, et tout en lui est symbole de vengeance."

Ce sont des déclarations très fortes et aussi intransigeantes que celles que vous rencontrerez dans le Texte. "Tout" dans ce monde est un symbole de vengeance. Pourquoi ? Parce que si vous croyez qu'il y a un monde, vous dites que Dieu n'existe plus. Si Dieu n'existe plus, c'est parce que vous l'avez tué et que vous croyez forcément qu'il est justifié de se venger sur vous. Vous niez cette pensée et ce conflit épouvantables, vous les projetez, puis vous pensez que c'est le monde qui va se venger contre vous. Il y a bien sûr une autre signification que nous pouvons donner au symbole du monde – le pardon du Saint-Esprit – mais ici, l'accent est mis sur l'ego.

W-pI.23.3: 2 "Chacune de tes perceptions de la "réalité extérieure" est une représentation imagée de tes propres pensées d'attaque."

La "réalité extérieure" est entre guillemets car il n'y a pas de réalité extérieure. Ceci est semblable à l'idée que présente Jésus au début du texte : "Toute pensée produit une forme à un certain niveau" (T-2.VI.9: 14), qui apparaît dans le premier paragraphe de cette leçon : "Chaque pensée que tu as forme un segment du monde que tu vois". Par cette "image", Jésus signifie "projection", comme nous l'avons déjà vu dans cette déclaration jamais assez rappelée :

"Le monde témoigne de ton état d'esprit, l'image extérieure d'une condition intérieure" (T-21.in.1: 5).

Encore une fois, Jésus se réfère à la pensée qui se produit dans le système de l'ego, qui reflète toujours un aspect de l'attaque.

W-pI.23.3: 3-4 "C'est à se demander si on peut s'appeler voir. Est-ce que fantasme n'est pas un meilleur mot pour un tel processus, et hallucination un terme plus approprié pour le résultat ?"

"Fantasme" est un terme psychologique désignant des pensées qui ne sont pas réelles et qui ont généralement pour but de vous apporter quelque chose que vous voulez. Cela revient à faire appel au partenaire de confiance de l'ego : la particularité. Si vous voulez vous défendre contre votre culpabilité, vous invoquez des fantasmes de meurtre ou de vengeance ; ou si vous sentez que vous êtes dans un état de manque, vous vous adonnez à des fantasmes de plaisir, d'obtention de ce que vous voulez. Tout dans ce monde – haine particulière ou amour particulier – provient d'une pensée imaginaire. Ainsi, le monde me donne ce que je veux : un refuge dans lequel je peux me cacher de Dieu. Et puisque le monde est l'effet d'une pensée de rêve, il existe dans ce monde des hallucinations – la contrepartie perceptuelle du système de pensées délirant de l'esprit du rêveur.

W-pI.23.4: 1 "Tu vois le monde que tu as fait, mais tu le vois toi comme le faiseur d'images."

Ceci est un déni, discuté en détail plus tard dans la leçon 136, "La maladie est une défense contre la vérité", qui nous indique que nous créons une maladie et que nous oublions ensuite de l'avoir fait ainsi. C'est une autre façon de dire que nous sommes le rêveur du rêve, mais que nous avons oublié la source du rêve et que nous pensons au contraire que le rêve nous rêve. C'est un thème majeur du texte sur lequel nous reviendrons. Pour l'instant, notez ces déclarations imagées qui peuvent servir de prélude aux discussions plus approfondies à venir :

"C'est ainsi que toutes les illusions se sont produites. Celui qui les fait ne se voit pas comme les faisant, et leur réalité ne dépend pas de lui. Quelle que soit leur cause, c'est quelque chose qui est tout à fait à part de lui et ce qu'il voit est séparé de son esprit. Il ne peut pas douter de la réalité de ses rêves, parce qu'il ne voit pas le rôle qu'il joue pour les faire et les faire paraître réels. ... "Tu" es le rêveur du monde des rêves. Il n'a pas d'autre cause et n'en aura jamais." (T-27.VII.7: 6-9; 13: 1-2).

"Rendons le rêve dont il s'est départi au rêveur, qui perçoit le rêve comme séparé de lui et lui étant fait" (T-27.VIII.6: 1).

"Le miracle ne t'éveille pas, mais il te montre simplement qui est le rêveur ... Il [le rêveur] ne voyait pas qu'il était l'auteur du rêve, et non une figure dans le rêve." (T-28. II.4: 2; 7: 4)

W-pI.23.4: 2-3 "Tu ne peux pas être sauvé du monde, mais tu peux échapper à sa cause. Voilà ce que le salut signifie, car où est le monde que tu vois une fois sa cause disparue ?"

En fin de compte, vous ne pouvez pas être sauvé du monde parce qu'il n'y a pas de monde. Vous êtes sauvé de votre système de croyance qui vous dit qu'il y a un monde. Comme je l'ai dit, ce système de croyance repose sur l'auto-accusation selon laquelle nous avons tué Dieu afin que nous puissions exister à sa place.

Dans le monde réel, vous êtes littéralement en dehors du rêve et totalement identifié à l'amour du Saint-Esprit. Vous ne vous identifiez plus à la "cause" du monde, qui est la croyance en la séparation de Dieu. Vous pouvez sembler être dans le monde, comme Jésus, mais vous restez réellement en dehors de celui-ci et le monde a donc disparu pour vous.

W-pI.23.4: 4-5 "La vision contient déjà le remplacement de ce que tu penses voir maintenant. La beauté peut éclairer tes images et les transformer au point que tu les aimeras, même si c'est de haine qu'elles ont été faites."

"Vision" est le terme utilisé dans le cours pour désigner une perception juste ou vraie, s'identifiant au système de pensée d'expiation du Saint-Esprit.

Cela renvoie à la leçon 15, "Mes pensées sont des images que j'ai faites", qui parlait des étincelles ("petites franges") de lumière autour des objets. J'ai alors expliqué que les références à la lumière étaient à l'origine destinées à un ami d'Helen et de Bill, et ne devaient pas être prises à la lettre. Ils sont mieux compris en termes de "contenu", ce qui signifie que nous apprenons à voir les choses différemment. Cette nouvelle façon de voir est représentée par la lumière : "La beauté peut éclairer vos images". Tout dans le monde devient maintenant beau dans notre perception baignée de lumière, car son but a été modifié. Nous reviendrons sur cet important concept de but.

Même si nos images étaient faites de haine – un mot plus fort que "attaque" – le but est maintenant changé. Nous les regardons avec amour malgré leur origine. Comme dans une déclaration importante dans le Texte à propos de la particularité, que nous avons déjà cité : "Telle est la bienveillante perception du Saint-Esprit de la particularité : Son usage de ce que tu as fait, pour guérir au lieu de nuire" (T-25.VI.4: 1). Le but de notre création du monde était de protéger notre individualité et nos pensées coupables par la projection. Avec son but changé, le monde devient une salle de classe dans laquelle nous apprenons qu'il n'y a pas de monde en renversant la projection, la ramenant à l'esprit qui en était la source. Cette belle pensée nous libère, car sa beauté illumine notre vision et tout ce que nous voyons.

W-pI.23.4: 6 "Car tu ne les feras pas seul."

Ceci est une autre expression du principe selon lequel les esprits sont joints. Jésus ne parle d'aucune sorte d'union physique. Nous "ne les ferons pas seuls", car lorsque nous choisissons de nous identifier à Jésus, nous faisons un choix distinct contre la séparation et pour l'unité. C'est la signification d'être avec Jésus. S'il est le Christ parce qu'il est le Fils unique de Dieu et que je me joins à lui en un instant saint, Je suis aussi le Christ, avec tous les autres.

Lorsque je choisis un "non-instant saint", étant donné que tout le monde est un avec moi dans le système de pensée de l'ego aussi, j'envoie le message que nous avons raison de croire que nous sommes séparés ; vous avez raison de vous sentir injustement traité et j'ai raison de me fâcher contre vous. Nous ne sommes donc pas les seuls à expérimenter les effets de nos bonnes ou mauvaises pensées, les effets de ce que nous voyons par les yeux du corps ou par ceux du Christ ; l'esprit du Fils de Dieu est un.

Ce principe n'a rien à voir avec ce monde ni avec notre expérience ici, mais seulement avec les pensées de notre esprit, qui sont au nombre de deux, parfaitement liées : d'une part la pensée de séparation de l'ego que nous partageons en tant que Fils et la celle de correction par le Pardon correspondant, que nous partageons aussi.

Dans le Texte, Jésus dit que la vision ou le jugement sont notre choix, mais pas les deux à la fois (T-20.V.4: 7). La vision nous voit tous comme un, reflété dans ce monde par le partage d'un but commun. Le jugement voit la culpabilité d'avoir tué Dieu afin que nous puissions exister ; et à cause de cette culpabilité, nous essayons continuellement de tuer un autre, en réalisant le principe de l'ego du "c'est toi ou c'est moi". Nous avons donc le pouvoir de renforcer notre décision en faveur de l'ego ou de nous rappeler qu'il y a un autre choix à faire.

Le paragraphe 5 est l'origine principale des trois étapes du pardon que j'ai enseigné pendant tant d'années.

W-pI.23.5: 1-2 "L'idée d'aujourd'hui introduit l'idée que tu n'es pas emprisonné dans le monde que tu vois, parce que sa cause peut être changée. Ce changement requiert, d'abord, que la cause soit identifiée, puis lâchée, afin qu'il puisse être remplacée."

Identifier la cause, c'est reconnaître que le problème n'est pas ce qui est dans le monde ; ma contrariété n'est pas causée par ce que le corps de quelqu'un d'autre m'a fait ou ne m'a pas fait. La cause réside sur une décision prise dans mon esprit. C'est "la première étape" du pardon.

Le lâcher prise – "la deuxième étape" – signifie demander de l'aide à Jésus pour que ma culpabilité et mes pensées d'attaque soient regardées différemment. Je me rends compte que, comme mon attaque contre vous était une projection que j'ai faite, l'attaque contre moi-même l'était également – je reste comme Dieu m'a créé ; et demeure immuable Fils de Dieu. Lâcher prise implique donc de regarder ma culpabilité avec l'amour de Jésus à mes côtés. Viens alors "la troisième étape":

A l'instant où je demande l'aide de Jésus pour regarder ma culpabilité, son éclatante lumière baignée de pardon fait disparaître la culpabilité. Ma seule responsabilité consiste à lui apporter la culpabilité, c'est-à-dire d'accepter l'Expiation pour moi-même (T-2.V.5: 1).

Pour résumer brièvement ces étapes :

- 1) je ramène dans mon esprit la culpabilité que j'ai projetée sur vous,
- 2) En regardant avec Jésus, je lui remets la culpabilité de mon esprit ; à cet instant,
- 3) la culpabilité a disparu, car j'ai accepté l'amour et la lumière qui étaient déjà présentes mais dissimulés sous les ténèbres de ma culpabilité, protégés par mes pensées d'attaque.

W-pI.23.5: 3-6 "Les deux premiers pas dans cette démarche requiert ta coopération. Pas la dernière. Tes images ont déjà été remplacées. En faisant les deux premiers pas, tu verras qu'il en est ainsi."

Notre travail, encore une fois, est simplement – la pensée du "petit désir" – d'apporter à Jésus nos pensées égotiques, celles que nous avons projetées dans le monde que nous avons créé, et celles que nous avons constituées à notre sujet.

Tout ce en quoi nous croyons a déjà disparu, comme le dit le passage que j'ai cité précédemment : "Ce monde est terminé depuis longtemps" (T-28.I.1: 6). Nous croyons simplement que le monde est ici, c'est pourquoi Jésus utilise le terme "hallucination" pour le décrire (T-20.VIII.7-8). Nous en venons à réaliser la vérité du principe du Pardon en changeant d'esprit sur ce que nous étions si sûrs d'avoir raison : il y a un monde extérieur persécuteur pour nous et les autres qui nous rends victime. De plus, nous pensons inconsciemment que ce monde hostile constitue une défense contre un monde intérieur de culpabilité qui est bien plus douloureux. Nous nous sommes trompés au sujet du monde extérieur et du monde intérieur.

W-pI.23.6: 1-2 "En plus de l'utiliser en cas de besoin tout le long de la journée, cinq périodes d'exercice sont nécessaires pour appliquer l'idée d'aujourd'hui. Répète-toi d'abord lentement l'idée en regardant

autour de toi puis ferme les yeux et consacre environ une minute à rechercher dans ton esprit autant de pensées d'attaque qu'il te viendra."

Comme je l'ai déjà mentionné, "chercher dans notre esprit" est un thème important d' "Un cours en miracles" car nos pensées d'attaque sont cachées. Une partie de l'entraînement de l'esprit que nous suivons en tant qu'étudiants du Livre d'exercices et du Cours lui-même consiste à nous permettre de voir les pensées jusqu'ici dissimulées dans nos esprits.

W-pI.23.6: 3-5

"Tandis que chacune d'elles te traverse l'esprit, dis :

Je peux m'échapper du monde que je vois en abandonnant les pensées d'attaque au sujet de \_\_\_\_\_.

Garde chaque pensée d'attaque à l'esprit en disant cela, puis écarte cette pensée et passe à la suivante."

Ces instructions soulignent le processus important consistant à porter les ténèbres de nos illusions à la lumière de la vérité. Ces leçons ne sont pas destinées à être des affirmations qui énoncent simplement cette vérité. En revanche, elles sont dues représenter la vérité, "à laquelle" nous déposons nos pensées d'attaque. Porter la lumière à l'illusion ne fait que renforcer l'illusion. D'autre part, les illusions sont dissipées par la lumière.

W-pI.23.7 "Durant les périodes d'exercice, assure-toi d'inclure à la fois les pensées où tu attaques et celles où tu es attaqué. Leurs effets sont exactement les mêmes parce qu'elles sont exactement les mêmes. Tu ne reconnais pas encore cela et pour l'instant il t'est seulement demandé de les traiter comme étant les mêmes pendant les périodes d'exercice d'aujourd'hui. Nous en sommes encore au stade d'identifier la cause du monde que tu vois. Quand tu auras finalement appris que les pensées où tu attaques et celles où tu es attaqué ne sont pas différentes, tu seras prêt à lâcher prise de la cause."

Il n'y a pas de différence entre "être attaqué" ou "attaquer". Il y a toujours "attaque". Jésus le réaffirme et il ne s'attend pas à ce que nous comprenions cela, encore moins à nous identifier, ou même à y croire, mais il nous demande de le pratiquer, et il nous dit précisément comment le faire.

En apprenant qu'il n'y a pas de différence entre l'attaque interne (culpabilité) et l'attaque externe, nous réalisons qu'être une victime est la forme d'attaque la plus violente qui soit. Si nous nous considérons comme des victimes, il est clair que quelqu'un d'autre paiera le prix de la punition pour "notre" péché. Ce sont ces souffrances infligées qui dirigent le doigt accusateur vers un autre (voir, par exemple, T-27.I.1-4). Abandonner notre investissement pour nous considérer comme des victimes est l'illusion la plus difficile à lâcher ; notre existence même est basée sur l'idée que "nous" sommes les victimes. Nous n'avons pas choisi de venir au monde – Ce sont nos parents qui nous ont amenés ici ; nous n'avons pas choisi notre corps, notre personnalité ou nos problèmes – ce sont nos gènes ou notre environnement qui ont été déterminants. Et ainsi nous y croyons.

Il est très difficile d'accepter que se voir à la merci de forces indépendantes de votre volonté constitue une attaque. C'est pourtant le but de la leçon. Encore une fois, Jésus ne nous demande pas de l'accepter pour l'instant, mais il demande que nous entendions ses paroles et essayions de les comprendre, et ainsi d'inclure des pensées où je suis attaqué dans nos périodes de pratique. Inutile de dire que nous n'en sommes qu'aux premiers stades de notre entraînement de l'esprit.