

# Pratique des règles de décision

*Marie*

*D'après l'atelier de Ken Wapnick*

## INTRODUCTION :

### Le contexte métaphysique

Tout le Cours rend évident le fait que nous avons seulement deux choix possibles, qui nous sont proposés à chaque instant :

- choisir l'ego comme enseignant, comme « conseiller »
- soit choisir Jésus ou le Saint-Esprit.

Pour comprendre comment nous nous comportons dans le rêve du monde, nous devons comprendre la métaphysique principale du Cours, sans quoi l'application pratique n'aurait aucun sens.

#### LE CIEL

Au Commencement, Qui est le Ciel, Dieu et le Christ sont les deux êtres qui habitent au Ciel.

- Le Ciel est un état de parfaite Unité,
- Il n'y a nulle part où le Père finit et nulle part où le Fils commence (W-pl.132.12:4)
- Il n'existe aucune différenciation au Ciel entre Dieu et le Christ.
- Il n'y a aucune personnalité séparée
- Aucune conscience séparée dans le Un qui peut s'observer lui-même en relation avec l'Autre.
- Au Ciel, il n'existe pas de termes « Dieu » ou « Christ ». Ce sont des termes que nous utilisons dans le rêve, dans l'illusion, afin d'essayer de décrire à quoi ressemble l'état du Ciel. Mais il n'y a ici aucun moyen de connaître ce qu'est un état de parfaite unité ou de parfaite union.

Si tout ce qui existe est parfaite Unité ou un état de non-dualité,

- il n'y a alors absolument rien entre quoi vous pouvez choisir.
- Il n'y a aucun moyen que le Christ, le Fils de Dieu, puisse choisir d'être autre que ce qu'Il est : une création de Dieu totalement unifié avec Sa Source.

Ceci signifie que l'idée judéo-chrétienne du libre arbitre est impossible dans la perspective du Cours qui est un système purement non-dualiste.

#### LE DIEU DE LA BIBLE :

Une grande partie de la notion de Dieu dans la Bible est celle d'un Dieu dualiste.

L'histoire d'Adam et Ève, où les deux pécheurs désobéissent aux recommandations de Dieu et choisissent de manger le fruit défendu, c'est impossible dans l'état du Ciel dont nous parle le Cours.

## PAS DE CHOIX DANS L'ÉTAT NON DUEL

Nous parlons d'un état parfaitement non-duel

- dans lequel il n'existe absolument aucune possibilité de faire des choix,
- dans lequel il n'existe aucune décision.
  - o ceci signifie que tout le concept de faire un choix est une illusion,
  - o tout le concept de prendre une décision est une illusion.
  - o Il n'y a rien de réel à ce sujet.
  - o il est très important de garder à l'esprit que toute la notion de faire un choix ou de prendre une décision est intrinsèquement irréelle, parce que le seul état de la réalité est celui de la parfaite Unité ou celui de la non-dualité.

## L'ESPRIT DIVISÉ

La « minuscule et folle idée » est la pensée de séparation qui a semblé se glisser dans l'esprit du Fils de Dieu, et qui, en réalité, ne s'est jamais produite :

*« Dans l'éternité, où tout est un, s'est glissée une minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s'est pas souvenu de rire. » (T-27.VIII.6:2)*

En réalité, ceci n'aurait jamais pu se produire parce qu'il n'aurait jamais pu y avoir une pensée autre que Dieu. Comment pourrait-il y avoir une pensée d'imperfection, une pensée de dualité, une pensée de séparation dans l'Esprit de l'Unité parfaite ?

Ceci est impossible, et ne s'est jamais produit, mais nous croyons que ça s'est produit.

C'est le commencement de l'esprit divisé

- c'est l'esprit qui a résulté de la « minuscule et folle idée ».
- Cet esprit s'est divisé lui-même en deux :
  - o la partie que nous appelons l'ego,
  - o et la partie à laquelle nous nous référons en tant que Saint-Esprit.

## LA SYMBOLIQUE UTILISÉE DANS UCEM

Jésus nous raconte un mythe à l'aide de symboles qui reflètent la réalité, mais par eux-mêmes, ils ne sont pas vrais. Dans le manuel pour les enseignants, Il dit :

*N'oublions pas, toutefois, que les mots ne sont que des symboles de symboles. Ils sont donc doublement éloignés de la réalité. (M-21.1:9-10)*

Nous parlons de mots qui sont des symboles pour une idée ou une pensée, mais la pensée elle-même n'est pas réelle. C'est le langage du mythe ou le langage de la métaphore.

Quand la « minuscule et folle idée » sembla surgir dans l'esprit du Fils de Dieu, il surgit dans ce même esprit deux différentes façons de regarder cette « minuscule et folle idée ».

- L'une est ce que nous appelons l'ego,
- l'autre est ce que nous appelons le Saint-Esprit.

## LE SAINT-ESPRIT

Pour le Saint-Esprit,

- c'est le principe de l'Expiation,
- l'affirmation que la séparation ne s'est jamais produite.
- C'est la façon du Saint-Esprit de dire au Fils de Dieu :
  - o « Ce que tu es en train de regarder ou en train de penser est simplement un rêve.

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- Il ne doit pas être pris sérieusement, parce que comment une pensée comme celle-ci pourrait avoir un effet sur la réalité ? »
- « *pas une seule note dans le chant du Ciel n'a été perdue.* » (T-26.V.5:4) (La petite entrave)
- Cette « minuscule et folle idée », cette pensée d'être séparée de Dieu n'a eu absolument aucun effet au Ciel.

Le Saint-Esprit peut être conçu comme la mémoire

- de la perfection de Dieu,
- de la parfaite Unité de Dieu
- et du Christ que le Fils a pris avec lui dans le rêve.

C'est cette mémoire qui relie le Fils à Dieu,

- tout comme le souvenir d'un être aimé qui est décédé nous relie à cette personne.
- Vous pensez à cette personne qui vous était très chère et vous commencez à sentir la présence de cette personne.
  - Vous pleurez ; vous vous sentez heureux à propos des moments heureux que vous avez eus ;
  - vous vous sentez en colère à propos des moments malheureux que vous avez eus et des rancœurs auxquelles vous vous accrochez encore
  - mais c'est votre souvenir de cette personne qui vous relie avec cette personne,
  - de sorte que vous ressentiez maintenant des choses que vous pouviez avoir ressenties lorsque cette personne était encore vivante.

Ainsi, la fonction du souvenir, ou de la mémoire, dans notre expérience quotidienne,

- c'est qu'elle nous rattache à quelque chose dans le passé.

La mémoire de Qui nous sommes en tant que Christ

- c'est le lien entre notre expérience courante et Qui nous sommes véritablement au Ciel.

Quand cette « minuscule et folle idée » a surgi, il y eut aussi une pensée dans l'esprit qui a dit que l'impossible ne s'est jamais produit

- c'est à cette pensée que le Cours fait référence comme le Saint-Esprit.
- C'est la pensée qui dit que la « minuscule et folle idée » n'est qu'une pensée insignifiante
  - qui n'a eu absolument aucun effet
  - et qui est totalement insane.
  - Le mot « fou » ou « folie » dans le Cours, est toujours utilisé comme un synonyme d'« insanité ».

## L'EGO

De l'autre côté, il y a l'ego, c'est une pensée qui dit non seulement que la séparation s'est produite, mais que ce fut un terrible événement !

- Le Fils de Dieu a commis une monstrueuse offense contre son Créateur et sa Source.
- C'est ce que signifie le mot « péché » (dans la bible)
- C'est une très sérieuse action pour laquelle le Fils devrait se sentir coupable et il devrait être dans la terreur de la colère de Dieu qui cherche à se venger de ce que le Fils a fait.

Ce que le Fils a fait d'après l'ego c'est

- d'avoir volé le pouvoir de Dieu,
- d'avoir volé la vie de Dieu,
- d'avoir usurpé Son rôle
  - en tant que Créateur,
  - en tant que Première Cause,
  - et par-dessus le corps mort de Dieu, il se proclame lui-même
    - comme étant son propre créateur
    - et sa propre source.

Mais la version du Cours concernant le péché originel est différente :

- Ceci ne s'est jamais produit en réalité,

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- mais dans le rêve, c'est le point essentiel.

Cependant, tant que le Fils choisit l'ego,

- il croira qu'il s'est séparé de Dieu.
- il se sentira submergé de culpabilité pour ce qu'il a fait
- et il croira que Dieu va le punir.

## LE DÉCIDEUR

C'est le nom que nous donnons à la partie de l'esprit divisé qui doit choisir entre les deux systèmes de pensée.

L'enseignement central du Cours dit que

- nous avons vraiment un autre choix.
- nous avons choisi fausement,
  - o et donc maintenant nous pouvons choisir à nouveau.

Quand le Cours se réfère au Fils de Dieu il s'adresse au lecteur « c'est toi, le décideur » qui dois choisir soit l'ego soit le Saint-Esprit.

- Nous nous sommes tournés vers l'ego en tant qu'unique Fils
- et nous nous sommes éloignés du Saint-Esprit.
- Nous avons dit que nous ne croyons pas à l'histoire du Saint-Esprit ;
- nous croyons plutôt l'ego.

## L'ILLUSION DE LA LIBERTÉ DE CHOIX

Nous parlons de manière mythologique, ça s'est passé dans l'esprit du Fils qui a aimé être livré à lui-même.

- S'il avait vraiment écouté le Saint-Esprit
- S'il s'était identifié à Son principe d'Expiation,
  - o La séparation aurait disparu dès l'instant même où elle avait semblé apparaître.
  - o le Fils aurait disparu dans le Cœur de Dieu
  - o il n'aurait plus existé comme être séparé.
    - Dans le rêve, le Fils existe maintenant comme un être séparé qui a l'illusion de la liberté de choisir entre
    - la Voix pour Dieu ou Saint-Esprit,
    - ou la voix de l'ego.
      - Il aime être livré à lui-même.
      - Il aime l'autonomie.
      - Il aime l'individualité à laquelle il commence maintenant à s'identifier
      - Il aime sa particularité.
      - Il n'a pas conscience, à ce moment-là, du prix énorme qu'il paye, en se détournant du Saint-Esprit pour se tourner vers l'ego.

Au Ciel, Il n'est pas particulier.

Au Ciel il n'existe pas de personnalité séparée.

## LE PRIX DE L'IDENTIFICATION À LA PARTICULARITÉ

Le Cours nous faire comprendre le prix énorme que nous payons pour continuer à nous identifier à notre particularité et à l'ego.

Pendant que vous travaillerez avec le cours **sur une période de plusieurs années**, vous prendrez conscience, avec horreur, du prix abominable que vous payez à l'ego.

Si vous ne vous rendez pas compte maintenant, attendez dix ou quinze ans, quand vous prendrez conscience, avec horreur, de ce que vous semblez avoir vraiment fait.

**Quand vous prendrez conscience de ce que vous avez fait, dans le rêve,**

**vous comprendrez pourquoi votre culpabilité est si forte.**

En réalité, ceci ne s'est pas produit du tout, mais

- aussi longtemps que vous croirez que vous êtes ici,
- aussi longtemps que vous croirez que vous êtes un individu particulier,
- aussi longtemps que vous croirez que vous êtes une personnalité séparée,
  - o vous croirez que vous avez réellement fait une chose monstrueuse.

Au commencement, nous n'étions pas conscients de ce que nous avons fait.

- Nous pensions seulement jouer,
- Nous pensions profiter de notre nouvelle liberté, trouvée dans l'individualité,
  - o et c'est ainsi que nous choisissons comme un seul Fils de croire en l'ego, à ce moment-là nous parlons encore du seul Fils de Dieu, avant que nous nous identifions à l'ego.

Une fois que vous choisissez de croire en ce que dit l'ego dit, vous choisissez non seulement de le croire, mais vous le devenez.

Vous devenez

- ce soi plein de péchés,
- ce soi coupable et mû par la peur.

C'est le prix qui est payé

- pour la particularité,
- et pour la pensée d'être à l'extérieur du Ciel
- et livré à vous-même.

Une fois que le Fils s'est identifié à l'ego, l'ego se demande :

que se passerait-il si le Fils se réveillait soudainement un matin et s'il prenait conscience de ce qu'il a fait ?

- o Il opérerait un changement dans son esprit.
- o Il se détournerait de l'ego et se tournerait vers le Saint-Esprit.
- o Il se réveillerait du rêve.
- o Il disparaîtrait dans le Cœur de Dieu.
  - Ensuite : plus d'ego.
  - Plus d'individualité.
  - Plus de séparation.
  - Plus de particularité.
  - Plus de personnalité.
  - Plus de « vie », telle que l'ego juge la vie.

## LA STRATÉGIE DE L'EGO

Maintenant qu'il tient le Fils avec des béquilles, l'ego s'assure que le Fils ne changera jamais son esprit, grâce à une stratégie:

- si l'ego peut rendre le Fils sans esprit
- et le pousser à oublier qu'il a un esprit,
  - o comment alors le Fils pourrait-il encore changer son esprit ?

Vous ne pouvez pas changer quelque chose que vous ne croyez pas avoir.

- C'est ainsi que l'ego se projette lui-même à l'extérieur de l'esprit
- et qu'il fabrique un monde de séparation,
  - o qui n'est rien de plus que le reflet extérieur, de la pensée qui est intérieure.

Le monde est le résultat du contenu de l'esprit faux de l'ego, contenant

- le péché,
- la culpabilité,
- la peur

mis à l'extérieur.

Une fois que la pensée de séparation s'est projetée elle-même à l'extérieur de l'esprit, elle sépare, fragmente, divise, sous-divise, encore et encore et encore.

C'est le processus qui semble se produire sur des milliards d'années. En réalité, cela se produit en un instant, et dans la « réalité réelle », une telle distinction abominable, ne s'est absolument jamais produit.

## LE CORPS

Une fois que le processus de fragmentation est accompli, chacun de ses supposés fragments est placé dans ce que nous appelons un corps.

- Le corps est l'incarnation de l'ego.
- C'est la pensée de séparation qui prend la forme d'un corps, qui, par sa nature même, se distingue des autres corps et des autres objets.

Ainsi est né le monde de la séparation.

- Le cerveau qui régule le corps n'est pas l'esprit.
- Le cerveau existe à l'extérieur de l'esprit comme reflet de la pensée qui est dans l'esprit,
- mais ce n'est pas l'esprit.

**L'ego fait ensuite tomber un voile sur l'esprit du Fils de Dieu, le voile de l'oubli, qui amène le Fils à oublier d'où il est venu.**

## PAS DE MONDE

Mais « *les idées ne quittent pas leur source* » (T-26.VII.4:7), donc l'idée d'un corps séparé n'a jamais quitté sa source dans l'esprit.

- Il n'y a littéralement pas de monde là.
- Il y a une croyance qu'il y a un monde là,
- mais le monde que nous pensons être à l'extérieur de nous est simplement la projection de ce qui est à l'intérieur de nous.
- Toutefois, à cause du voile tombé sur nos esprits, nous oublions d'où nous sommes venus.
  - o L'idée et la source ont été séparées,
  - o la cause et l'effet ont été séparés,
  - o maintenant nous croyons que nous sommes dans ce monde.
  - o Nous avons une amnésie
  - o nous ne nous rappelons pas du tout d'où nous sommes venus.
  - o **l'ego nous a rendus « sans esprit ».**

Tous les choix que nous pensons avoir

- se situent tous dans l'illusion,
- ce sont des choix imaginaires.
- Nous ne choisissons rien véritablement,
- nous choisissons simplement une illusion plutôt qu'une autre.
- Je préfère cette illusion-ci plutôt que cette illusion-là.
- Il y a ici ce problème illusoire,
- et il y a donc là-bas cette solution illusoire qui lui correspond.

En réalité, il n'y a rien.

**Le seul problème, c'est que nous nous sommes détournés du Saint-Esprit et que nous nous sommes tournés vers l'ego.**

En réalité, ce que nous avons fait, c'est de parier sur le mauvais cheval. Et nous ne sommes pas conscients que le cheval est tombé raide mort à la porte de départ et qu'il ne va absolument nulle part. Maintenant nous passons tout notre temps à essayer de redonner vie à ce cheval mort et de faire en sorte qu'il nous conduise quelque part – mais il n'y a aucun moyen qu'il y arrive parce qu'il n'est pas vivant.

Ainsi, Jésus, dans le Cours nous dit

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- que nous avons parié sur le mauvais cheval.
- Ce cheval ne nous conduira nulle part.
- Pariez sur Moi, je vous ramènerai chez vous. »

Mais nous sommes

tellement entêtés,  
tellement stupides  
et tellement insanes

que nous persistons à essayer de remettre debout ce cheval mort.

- Et pourtant, il ne va absolument nulle part.
- Chaque chose que nous faisons dans ce monde ressemble à essayer de redonner vie à un cheval mort
- et à faire qu'il nous conduise quelque part
  - o alors qu'il ne nous conduit nulle part.
  - o Il ne peut pas nous mener à la terre promise,
  - o il ne peut pas nous conduire chez nous
    - il est mort.

Imaginez-vous seulement sur un cheval mort.

- Vous le fouettez, vous le cajolez,
- vous lui faites toutes sortes de choses,
  - o et il ne vous entend pas. Il ne fait absolument rien.
  - o C'est ce que nous faisons dans le monde.
    - C'est ce que nous faisons avec le corps.
    - le corps est un cheval mort.

Nous ne savons pas ce que nous faisons parce que nous ne connaissons rien d'autre.

**Ce n'est pas le cheval qui a des œillères, c'est nous qui avons des œillères.**

Tout ce que nous voyons,

- c'est ce que l'ego veut que nous voyons
- c'est ce qui est à l'extérieur de nous.

Il ne veut pas que nous voyons le véritable problème

- là où il est,
- à l'intérieur de nous ,
- dans l'esprit.

Pour résumer, il n'y a qu'un seul problème :

- nous nous sommes détournés du Saint-Esprit
- nous nous sommes tournés vers l'ego,

donc la seule solution à ce que nous pensons être tous nos problèmes,

- c'est de revenir à cet endroit du choix dans nos esprits
- et faire un autre choix : nous tourner maintenant vers le Saint-Esprit.

## LE MIRACLE

- Le miracle fait sortir notre attention focalisée sur le monde pour la ramener dans notre esprit et faire un autre choix.
- Le miracle retire notre attention des problèmes et des soucis du monde, du corps ou des corps des autres
- Le miracle dit : « Ceci n'est pas le problème, le problème se situe dans ton esprit. Regardez dans votre esprit. » Voilà tout ce que le miracle fait.
- Le miracle ne choisit pas à notre place.
- Tout ce qu'il fait, c'est de nous rendre conscients du choix que nous avons.
- Il ramène le problème dans nos esprits afin que nous puissions faire un autre choix.
- Nous pouvons finalement
  - o regarder ce que nous avons choisi
  - o et le prix que nous avons payé pour ce que nous avons choisi,
  - o et réaliser que c'était stupide
  - o regarder le cheval et réaliser qu'il n'est pas vivant.

À ce moment-là, le choix prend toute sa signification parce que nous pouvons maintenant choisir à nouveau.

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- nous réalisons qu'il existe un autre cheval, un autre système de pensée.
- **Il y a une autre présence dans notre esprit, que nous pouvons choisir.**
- **Et si nous choisissons cette présence-là, nous trouverons alors véritablement la paix et l'Amour de Dieu.**

**Les « Règles pour la décision »**, c'est une façon de nous aider à apprendre que nous avons vraiment le choix.

La sphère d'activité, la sphère d'action,

- c'est l'esprit.
- Ce n'est pas le corps,
- Ce n'est pas le cerveau
- Ce n'est pas le monde,

**Nous pouvons retourner à notre esprit  
prendre conscience de ce qu'est le choix,  
et le juste choix devient alors évident.**

## **Les règles pour la décision - Chapitre 30**

*(Phrase 3)*

*La rapidité avec laquelle le but (de suivre la voix du St Esprit et non de l'ego) peut être atteint dépend uniquement de ton désir de t'exercer à chaque étape, d'être conscients aussi souvent que possible de ce choix, tout au long de la journée.*

*Le « tu ou vous » dans le Cours est toujours toi ou vous, comme Fils de Dieu et décideur dans l'esprit.*

### **LES VAGABONDAGES DE L'ESPRIT**

Quand nous laissons « l'esprit vagabonder » (sans but, sans avoir choisi le SE), nos pensées quittent leur source dans l'esprit et nous constatons que nous sommes perturbés par toutes sortes de choses dans le monde.

**La seule raison pour laquelle nous avons peur,  
c'est que nous choisissons l'ego**

Nous n'avons pas peur

- parce que notre corps a une maladie mortelle,
- ou parce que nous n'avons pas assez d'argent pour le paiement de l'emprunt pour le mois prochain,
- ou parce qu'une guerre pourrait se déclarer,
- ou parce qu'un animal sauvage est en train d'errer.

Ce sont des exemples du vagabondage de l'esprit qui pense que nous avons peur et que nous sommes inquiets ou désireux de quelque chose qui est à l'extérieur de nous. En réalité, c'est seulement une projection de ce qui est à l'intérieur de nous. C'est pourquoi, nous avons besoin d'un entraînement spécifique et nous devons pratiquer :

***Nous sommes bien trop tolérants à l'égard des vagabondages de l'esprit.***

Nous aimons notre particularité. Nous aimons la satisfaire

- que ce soit la particularité qui nous rend heureux,
- ou la particularité qui nous fait pleurer.

Quand notre particularité nous fait pleurer, il y a une partie de nous qui se réjouit secrètement, parce que nous pouvons alors revendiquer d'être une victime innocente de ce que quelqu'un d'autre nous a fait.

**Il n'existe absolument rien dans ce monde qui puisse nous aider,  
Tout comme il n'existe absolument rien qui puisse nous blesser,  
pour la simple raison qu'il n'y a pas de monde !**

#### **Le vagabondage concerne**

- toutes les choses spécifiques de notre vie quotidienne qui nous perturbent ou qui nous occasionnent du souci,
- toutes les choses qui se produisent dans nos relations particulières,
- toutes les choses dans nos vies qui sont pour nous des problèmes, notre travail, notre corps etc ...

Nous pourrions généraliser ainsi :

Il n'y aura alors absolument rien dans ce monde  
qui peut nous causer de la peine ou nous apporter de la détresse.  
Quand nous maîtrisons les principes et que nous les appliquons tout le temps,  
c'est la fin du curriculum.

(Phrase 8)

Nous cherchons maintenant à installer des habitudes, afin d'être prêt à toute occasion.

Ca deviendra aussi habituel que le système de pensée de l'ego l'est pour nous, maintenant.

#### **C'est véritablement une habitude conditionnée**

- de tomber malade,
- d'être en colère ou anxieux
- ou de s'énerver à propos de tout ce qui se produit « à l'extérieur de nous ».

#### **INSTALLER L'HABITUDE d'OBSERVER L'EGO**

- Avoir la puissance d'esprit pour dépasser les habitudes insanes
- Installer l'habitude saine
  - o de devenir de plus en plus observateur de soi-même
  - o et de voir dès que nous sommes en train de dérailler
  - o La plupart du temps, nous en prenons conscience quand le dommage a été fait.

#### **La fonction du miracle :**

**il n'a pas pour but de nous faire cesser de choisir l'ego,  
mais de devenir conscients que nous choisissons l'ego.**

Beaucoup d'étudiants du Cours en Miracles se fourvoient. Ils croient qu'ils ont choisi le Saint-Esprit quand ils ne l'ont pas du tout choisi, parce qu'ils pensent que choisir le Saint-Esprit est le but du Cours (et ils ont sauté la première étape).

- **Le premier but est d'observer le fonctionnement de l'ego**
  - o **puis de prendre du recul**
- **et c'est ainsi qu'on laisse la place pour le choix du St Esprit.**

## CHOISIR À NOUVEAU :

- 1- Comprendre que vous choisissez votre particularité
- 2- Apprendre à vous pardonner de choisir continuellement votre particularité
- 3- Laisser Jésus (ou le S-E) regarder votre ego avec vous.
- 4- Il n'y a rien à faire, cela découle spontanément de 1 et 2.

**C'est la condition du miracle : un changement de conscience et de perception.**

## RIEN N'ARRIVE DE L'EXTÉRIEUR - IL N'Y A DONC PERSONNE À BLÂMER

Vous ne pouvez pas blâmer

- l'environnement,
- ni même la personne qui vous a violé ou racketté ou insulté.
- ni le karma.

Si vous êtes contrariés à l'instant,

- c'est parce que vous ne voulez pas la paix de Dieu.
- Vous voulez un morceau de l'action de l'ego,
- un morceau de votre particularité.

Au moins, prenez conscience de ce que vous faites. C'est le but du Cours. Vous réussissez le Cours quand vous faites cela, c'est seulement une question de temps, les étapes se produisent automatiquement.

## RESPONSABILITÉ

En sachant simplement ce que vous faites,

- vous acceptez la pleine responsabilité
  - o de votre particularité,
  - o de votre misère,
  - o de votre souffrance, qu'elle soit physique ou émotionnelle.
- Vous prenez conscience que personne n'en est responsable à part vous.
- Ensuite, vous apprendrez que
  - o ce n'est pas plein de péchés,
  - o ce n'est pas mal
  - o c'est simplement absurde.

Nous ne pouvons blâmer l'ego,

comme s'il existait un ego à l'extérieur de nous !

Les gens disent quelquefois : « Mon ego m'a poussé à le faire ! »

comme s'il existait une personne à l'extérieur !

## L'INCONSCIENT : LE REFOULEMENT, LE DÉNI

Si vous avez un peu de connaissances en psychologie, cela vous aidera à comprendre l'importance de la notion d'inconscient.

**Il existe une partie de notre esprit avec laquelle nous ne sommes pas en contact et qui choisit à l'encontre de ce que nous voulons consciemment parce qu'une pensée fait surgir trop d'angoisse et de culpabilité en soi.**

Notre peur inconsciente nous ordonne de regarder ailleurs, c'est ce qu'on appelle du **refoulement ou du déni**. Le Cours apprend à reconnaître que c'est ce que nous avons fait (à l'origine du temps). Ayant pris conscience de cela, nous pouvons encore choisir l'ego, mais maintenant au moins nous savons ce que nous faisons, c'est une première grande étape.

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

*Phrases 4, 5)*

*Il n'est pas sage de te laisser préoccuper par chaque pas que tu fais. Avec le bon état d'esprit, adopté consciemment chaque jour, dès le réveil, tu prendras vite les devants.*

Ce que le Cours dit c'est de ne pas être obsédé et ne pas analyser chaque moindre pensée que vous avez à chaque minute du jour.

**Le « bon état d'esprit »  
consiste à prendre réellement conscience du choix que vous avez  
c'est la fonction du miracle.**

Chaque matin, rappelez-vous pourquoi vous êtes ici.

- Vous n'êtes pas ici pour faire de l'argent,
- ou pour élever vos enfants, ou pour être heureux,
- ou pour sauver le monde à travers votre sainte vocation, votre profession, etc.

Vous êtes ici

- pour apprendre que vous avez fait le mauvais choix,
- et que maintenant vous pouvez faire un autre choix.

Voilà le « bon état d'esprit » dont parle le Cours.

**La fonction du miracle  
c'est de voir en votre esprit la cause de chaque croyance et de chaque chose  
dont vous faites l'expérience**

- Chacun a des fonctions comportementales spécifiques dans le monde, et il n'y a rien de mauvais à cela
- mais tant que vous ne prenez pas conscience que votre véritable fonction est le pardon,
  - o votre fonction externe tombera aux mains de l'ego.
  - o Votre vraie fonction consiste à pardonner (au sens du Cours)

**RAPPEL DES LECONS :**

*« Je ne suis pas la victime du monde que je vois »,*

*« Je ne suis jamais contrarié pour la raison que je pense »*

**L'ERREUR ORIGINELLE DANS L'ESPRIT INCONSCIENT (EGO)**

**Tant que vous vous identifiez au moi de l'ego,  
vous prendrez peur de la puissance de votre esprit.**

C'est la stratégie de l'ego de dire :

Si vous revenez au contact du pouvoir de votre esprit,

- vous reviendrez au contact de la partie qui a supprimé Dieu et qui a usurpé Sa fonction.
- Vous reviendrez en contact avec cette terrible mémoire d'avoir tué Dieu, détruit le Christ et d'avoir construit votre moi individuel sur ces désastres.
- Personne ne veut réveiller cela, c'est terrifiant.

C'est la raison pour laquelle les disciplines spirituelles  
qui encouragent à entrer en contact avec le pouvoir de l'esprit vont finir par vous blesser.

**REGARDER L'EGO ET SOURIRE, INUTILE DE LUTTER**

*(Paragraphe 1 – Phrases 6, 7)*

*Et si tu trouves que la résistance est forte et le dévouement faible, tu n'es pas prêt. Ne lutte pas contre toi-même*

Le Cours ne dit pas

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- d'essayer de changer l'ego,
- de lutter contre lui,
- de parler plus fort que votre ego.

Il dit seulement :

- regardez votre ego et souriez-lui,
  - o parce qu'il n'est rien.

Si vous luttez contre lui, en vous-même, vous le rendez réel.

⇒ PRATIQUE :

Vous gagnerez un millier d'années en faisant simplement cela :

- prendre du recul
- regarder votre ego
- ne pas le juger
- ne pas lutter contre lui
- ne pas lui résister
- ne pas essayer de le changer
- simplement le regarder en disant:

Voici mon ego que je ne veux pas encore le lâcher, et ce n'est pas un péché,

**Tandis que vous pratiquez ainsi, à chaque moment de chaque jour,**  
vous apprenez à défaire l'erreur originelle qui a consisté à regarder la minuscule et folle  
idée et à en faire tout un monde.

Cette section est importante, parce qu'elle donne une pratique d'entraînement, dans le monde et l'expérience où vous croyez être, à revivre ce moment originel.

Comme fragment du seul Fils,

- Vous avez regardé les deux choix et vous avez choisi contre le Saint-Esprit
- Vous avez regardé votre ego et vous l'avez pris très au sérieux.
- Vous avez rendu sérieuse la pensée de l'ego, au lieu de la voir comme absurde.

Quand le Cours parle de

« la minuscule et folle idée de laquelle le Fils de Dieu ne s'est pas souvenu de rire »,  
il veut dire que

- c'est une blague de penser que le temps puisse remplacer l'éternité,
- ce qui signifie qu'il n'y a pas de temps. » (T-27.VIII.6:5)
- C'est une blague de penser que cette minuscule et folle idée pourrait avoir le pouvoir d'interférer avec l'éternité.

PRATIQUE D'ENTRAÎNEMENT :

- Cultivez la discipline constante de regarder l'ego autant que vous pouvez
- Ne le prenez pas au sérieux.
- Si vous luttez contre vous-même, vous le rendez réel.
- Si vous réalisez que votre résistance à choisir Jésus est forte, et que votre dévouement envers lui et son Cours est faible,
  - o reconnaissez alors simplement cela et dites :  
**J'ai encore trop peur de l'Amour de Dieu, mais ce n'est pas grave.**

Ce sont ces mots, « ce n'est pas grave », qui sont les plus importants de tous, parce que vous ne jugez plus votre ego comme terrible, plein de péchés, mauvais et méchant.

Vous regardez votre ego et dites :

- C'est ce que je choisis,
  - mais cela n'a aucun effet sur l'Amour de Jésus à mon égard,
  - et cela n'a aucun effet sur l'Amour du Saint-Esprit envers moi. »

Quelle que soit la pensée qui est en vous :

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- ne la justifiez pas,
- ne la rationalisez pas,
- ne vous en sentez pas coupable,
- ne la jugez pas.
  - o Regardez-la simplement pour ce qu'elle est,
  - o **et souriez-en.**

**Au moins, vous êtes honnête et ouvert à vous-même et par conséquent à Jésus.  
C'est ce qui vous ferez gagner des milliers d'années.**

- Le but n'est pas d'être
  - o sans votre particularité,
  - o sans culpabilité,
  - o sans pensées d'attaque
  - o ou sans maladie.
- Le but, c'est d'être conscient
  - o que vous les avez choisis,
  - o et que vous pouvez faire un autre choix quand vous êtes prêt.

Personne ne se tient avec un pistolet pointé sur votre tempe vous demandant de faire ceci aujourd'hui.

## ÊTRE DOUX AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES

Si vous comprenez véritablement cela, votre expérience de Jésus sera bien plus aimante, bien plus douce et par conséquent, vous serez bien plus aimant et bien plus doux avec vous-même. Et tous ceux qui sont autour de vous seront très reconnaissants, parce que vous serez inévitablement plus aimant et plus doux avec eux.

(Paragraphe 1 - Phrases 8, 9)

*Mais pense à la sorte de journée que tu veux, et dis-toi qu'il y a une façon dont cette journée même peut arriver exactement comme ça. Puis essaie encore d'avoir la journée que tu veux.*

Jésus dit simplement : « Rappelez-vous que vous avez le choix. »

Quant il dit que vous pouvez avoir la journée que vous voulez,

- il ne parle pas d'une journée durant laquelle vous gagnez à la loterie,
- ou durant laquelle une relation va soudainement bien marcher,
- ou durant laquelle vous allez obtenir une promotion ou le travail que vous voulez.

**La journée que vous voulez est**

- soit une journée de paix
- soit une journée de conflit,
- une journée de pardon
- ou une journée de culpabilité.

**Ce sont les seules options.**

Ce Cours est si simple,

- parce qu'il n'y a que deux émotions
  - o la peur ou l'amour.
- Il n'y a que deux choix
  - o la culpabilité ou le pardon,
  - o l'attaque, le conflit,
  - o la guerre ou la paix,
  - o l'ego ou le Saint-Esprit,
  - o la crucifixion ou la résurrection, et ainsi de suite...

**Ce qui est utile, c'est de prendre conscience  
que tout inconfort émotionnel ou physique provient  
du choix de l'ego au lieu du ST Esprit ou Jésus,  
c'est le choix d'être en conflit plutôt qu'en paix.**

## LES PLAISIRS DU MONDE

Très souvent, il m'est demandé dans quelles catégories je mettrais des expériences telles que le frisson et l'exaltation. Viennent-elles aussi de l'ego ? Je commence par demander : « Êtes-vous sûr que vous voulez que je réponde à cela ? » parce que je ne suis pas sûr qu'elles veulent véritablement entendre la réponse : oui, l'exaltation, l'excitation, le drame, le ravissement, et ainsi de suite, font tous partie de l'ego.

Si vous trouvez votre plaisir, votre paix ou votre bonheur à l'extérieur de vous, vous êtes à nouveau en train de faire des substitutions en place de Dieu, ce qui est une façon de rejouer le moment originel quand vous vous êtes séparés de Dieu.

C'est là où la culpabilité naît, et c'est là d'où toute la souffrance provient.

Et ainsi, à chaque fois que vous cherchez le plaisir à l'extérieur de vous et que vous le rendez réel pour vous-même, vous vous sentirez coupables et par conséquent en souffrance. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas profiter des choses physiques ou des choses émotionnelles et psychologiques dans votre monde.

**Prenez conscience qu'il existe une partie de vous qui choisit cela  
à la place de la paix de Dieu.  
Si vous pouvez être conscient de cela, vous ne vous sentirez pas coupable.  
Et si vous n'êtes pas coupable, vous n'en payerez pas le prix**

## Règle 1 : Je ne prendrai pas de décisions par moi-même

(Paragraphe 2 - Phrases 1, 2)

« Aujourd'hui, je ne prendrai pas de décisions par moi-même » (avec l'ego)

« Ne prenez pas de décision avec votre ego, prenez-la avec moi » (Jésus ou St Esprit).

*Chaque fois que tu choisis de prendre une décision pour toi-même (avec l'ego) tu penses de façon destructrice et la décision sera mauvaise. (T-14.III.9:1)*

## LE SYSTÈME DE PENSÉE DE L'EGO EST DESTRUCTEUR

**La raison pour laquelle c'est un système de penser destructeur,  
c'est que penser par soi-même exclut le Saint-Esprit,  
c'est le symbole de l'exclusion originelle de Dieu.**

Dieu est parfaite union et parfaite unité, dire ensuite que nous sommes séparés de Lui consiste à renier Dieu et l'ego interprète cela comme « tuer Dieu ».

C'est comme de dire « Je suis mon propre créateur », il usurpe à Dieu Son rôle de Créateur. Si vous reniez le rôle et l'identité de Dieu, Il cesse d'être Dieu et c'est le système de pensée de l'ego qui prend sa place, il est littéralement basé sur le meurtre de Dieu. C'est un mode de penser destructeur. **« Je fais à ma manière » Voilà le chant de l'ego !**

Quand vous prenez une décision par vous-même, Dieu ne vous punit pas, mais vous le croirez. Vous n'en serez pas conscient de façon aussi directe, ce sera la faute du mauvais temps, du marché boursier, de la personne avec laquelle vous vivez, de vos enfants, de votre patron etc...

autant de formes que prendra la punition causée par votre culpabilité inconsciente.

- **Le Cours ne concerne pas le monde de la forme,**
- ni les effets sur le monde
- ni les comportements.
- **Le Cours concerne la cause**
- 

C'est un cours pour changer votre esprit  
en vous aidant à changer d'enseignant, de conseiller

passer de l'ego au Saint-Esprit ou à Jésus, comme guide.

Quand vous croyez que quelque chose ou quelqu'un vous blesse ce n'est pas pour la raison que vous pensez. Cette pensée elle-même ne fait que renforcer votre séparation et le sens du péché, ce qui vous conduira automatiquement à l'expérience de la culpabilité, et en conséquence, vous vous attendrez d'être puni.

**1<sup>e</sup> règle : « Aujourd'hui je ne prendrai pas de décision par moi-même »**

Cette première règle de décision, ne devrait pas être prise comme un ordre. Jésus nous conseille cette ligne de conduite pour être véritablement être heureux.

*(Paragraphe 2 - Phrase 2)*

*Cela signifie que tu choisis de ne pas être le juge de ce qu'il faut faire.*

## VOUS NE SAVEZ PAS CE QUI EST BON

- Vous n'avez pas le moyen de juger,
  - o parce que vous ne connaissez pas tous les détails impliqués dans la situation.
- Il ne vous est pas possible de savoir,
  - o parce que vous pensez que vous êtes ici dans le monde.
  - o Vous pensez qu'il y a des choses qui se passent ici
  - o et vous pensez qu'il y a des problèmes qui doivent être résolus dans le monde.

**En réalité, le seul problème est dans votre esprit,  
c'est d'avoir choisi l'ego plutôt que moi.**

*(Paragraphe 3 - Phrases 1,2)*

*Cela est ton plus grand problème maintenant. Tu décides et ensuite tu penses à demander ce que tu devrais faire... (c'est l'inverse qu'il faut faire)*

## LA VOIX DU ST ESPRIT

**Quand vous demandez de l'aide spécifique à Jésus ou au Saint-Esprit,  
vous n'êtes pas conscients que ce que vous faites en réalité,  
c'est de lui dire ce qu'il devrait vous dire de faire.**

Tout ce que vous entendez est une projection de votre propre voix. Cela se produit

- parce que vous n'avez pas conscience de votre investissement silencieux à avoir raison  
prétendant savoir mieux ce qu'est la bonne chose pour vous et pour le monde.

Ceci est très subtil et très insidieux.

Les gens pensent souvent qu'ils entendent le Saint-Esprit, alors qu'il est évident que ce n'est pas le cas

- ils n'agissent pas d'une manière aimante et constante,
- et ils n'apportent pas la paix.
- Mais ils sont si sûrs d'avoir raison,
  - o parce qu'ils ont fermé leurs yeux,
  - o ouvert leurs oreilles et entendu une voix.
  - o **Ils oublient qu'un esprit divisé peut entendre deux voix.**
    - **La voix de l'ego est forte.**
    - **La Voix du Saint-Esprit, pour citer la Bible, est calme, petite et très douce.**

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

Elle ne se fera pas entendre pendant que la voix de la particularité vocifère dans votre oreille.

C'est pourquoi, en tant qu'étudiant du Cours,

- il est si essentiel, de reconnaître cette voix vociférante de la particularité.
- C'est seulement en reconnaissant ce qu'elle est,
- et en reconnaissant que vous l'avez choisie pour guide,
  - o que vous pouvez commencer à vous pardonner d'avoir fait ce choix.

Ensuite, le cri (de l'ego) diminuera d'intensité et vous entendrez la douce Voix aimante.

Mais vous ne l'entendrez pas

- aussi longtemps que vous serez encore identifié à votre particularité.

Ne vous trompez pas :

tous dans ce monde sont totalement identifiés avec leur particularité,  
**autrement, ils ne seraient pas ici.**

C'est très important de cultiver une attitude d'humilité en travaillant avec le Cours.

L'humilité signifie

- que vous ne nierez pas le pouvoir de votre ego
- et que vous prendrez conscience de votre identification à votre ego.

<b>Nous avons peur de la Voix aimante qui signifie la fin de notre particularité.</b>
---

- Ce n'est pas un cours pour apprendre à entendre le Saint-Esprit ou pour obtenir une guidance spécifique
- C'est Un Cours en Miracles, et le miracle consiste à prendre conscience que nous avons le choix entre deux voix.
- Ce n'est pas un cours pour apprendre à décider quoi faire de nos vies.
- C'est un cours sur la cause qui est dans l'esprit et pas dans le corps ni dans le monde qui n'est que l'effet.

(Paragraphe 3 - Phrase 3)

*Quand tu écoutes la voix du St Esprit, ce que tu entends ne va peut-être pas résoudre le problème tel que tu l'as d'abord vu.*

La réponse que nous entendrons peut ne pas résoudre le problème de la manière dont nous percevons le problème à travers les yeux de notre particularité.

## ENLEVER LES INTERFÉRENCES À L'AMOUR

*« Le cours n'a pas pour but de vous enseigner la signification de l'Amour, car c'est au-delà de ce qui peut être enseigné » (T-Intro.1:6).*

Vous ne pouvez pas apprendre l'amour ici. Ce que vous pouvez apprendre à faire, alors que l'Amour continue à parler, c'est d'enlever les interférences dans votre conscience qui font obstacle à la présence d'amour.

- Ceci est un cours pour laisser défaire l'ego,
- pas un Cours sur l'Amour.
- Il n'y a tout simplement aucun moyen que nous puissions comprendre ce qu'est l'unité ou l'entièreté dans ce monde.
- Par conséquent, à chaque fois que vous demandez une aide spécifique (personnelle), vous savez que c'est votre ego qui répond,
- ce que le Saint-Esprit vous répondrait aiderait la Filialité entière. (il ne répond pas aux demandes particulières (de la personnalité))

(Paragraphe 3 - Phrases 3,5)

*Et ce que tu entends du St Esprit (ou de Jésus) ne résout peut-être pas le problème tel que tu l'as d'abord vu.*

**Cela peut conduire à la peur,**

parce que cela contredit ce que tu perçois (par les sens) et ainsi tu te sens attaqué.

- C'est la raison pour laquelle les gens n'aiment pas Jésus. parce qu'il représente l'exact opposé de ce qu'ils croient.
- C'est la raison pour laquelle le monde a haï Jésus et son message, et ils ont changé son message il y a deux mille ans.
- C'est la raison pour laquelle le monde le hait encore, ainsi que son message car il signifie la fin de la particularité.
- Et dans la mesure où vous vous identifiez à votre particularité, vous ne pouvez que haïr celui qui représente sa fin – parce que ça signifie votre fin.

**Il ne peut y avoir de compromis avec ceci.  
Si vous pensez que vous aimez Jésus, vous vous trompez lourdement.  
Si vous l'aimez, vous seriez encore avec lui au Ciel !**

Ce que vous avez à faire, par conséquent,  
c'est entrer en contact avec la partie de vous qui voit Jésus ou le St Esprit comme un rival,  
comme quelqu'un qui vous détruira.

Jésus ne voit pas la situation comme vous la voyez, de manière isolée.  
Il voit la situation comme un simple reflet fragmentaire  
du problème que la Filialité entière partage  
Quelle que soit sa réponse, la Filialité toute entière en bénéficiera, comme étant une.

## Règle 2 : Fixer le but

*(Paragraphe 3 - Phrases 6, 7)*

*Il y a des règles suivant lesquelles cela n'arrivera pas. Mais cela se produit au début, quand tu es en train d'apprendre comment écouter.*

Ce n'est pas un cours

- pour faire quelque chose
- ni pour être quelque chose
- ni pour être aimant.

C'est un cours pour prendre conscience combien vous êtes emplis de haine et de particularité. Il nous donne des règles, des lignes de conduite.

- le choix n'a pas de signification par rapport à ce qui est extérieur à nos esprits.
- Le choix a seulement de la signification par rapport à ce qui est dans nos esprits.
- Et ce choix est toujours
  - o entre la voix de l'ego, la voix de la particularité
  - o ou la Voix du Saint-Esprit.

La raison pour laquelle nous avons autant de difficulté à apprendre ce Cours et à comprendre ce qu'il est, c'est que nous ne voulons pas connaître ce qu'il dit, parce que c'est

- o **l'exact opposé de nos croyances,**
- o **et l'exact opposé de ce que nous croyons être.**

*(Paragraphe 2 - Phrases 3, 4)*

*Cela signifie que tu choisis de ne pas être le juge de quoi faire. Mais cela doit aussi signifier que tu ne jugeras pas les situations auxquelles tu seras appelé à répondre.*

*(Paragraphe 2 - Phrase 5)*

*Car si tu les juges [si tu juges les situations auxquelles tu es confronté dans ta vie], tu as fixé les règles qui déterminent comment tu devrais y réagir.*

**Nous ne reconnaissons pas que chacun dans ce monde est insane.**

**Vous ne devriez donc jamais prendre ce que le monde dit  
comme une ligne de conduite pour ce que vous devriez faire.**

Les gens naissent et pensent vraiment qu'ils viennent au monde et qu'ensuite, ils doivent apprendre ce que ce monde leur enseigne. C'est ce que nous appelons l'éducation, ou la socialisation. Nous ne nous souvenons pas que nous avons littéralement inventé ce monde pour cacher la vérité, c'est le but du voile.

La vérité repose dans le Saint-Esprit, dans notre Esprit juste.  
C'est ce que le décideur doit choisir et ce que l'ego redoute.

- L'ego fait barrage et il invente le monde comme écran de fumée.
- Le monde ne reflète pas l'Esprit juste ni le Saint-Esprit,
- le monde reflète le péché, la culpabilité, la peur de l'ego et l'esprit faux.
- Le monde reflète la particularité, la haine, le conflit et le champ de bataille qui est le système de pensée de l'ego.

**Le pardon est nécessaire, comme correction, pour ce que l'ego a rêvé en premier.  
Le monde est le rêve de l'ego.**

**Regarder le monde sans jugement, c'est défaire le rêve.**

La manière de procéder pour Lui demander comment vous comporter c'est

- de regarder d'abord avec lui ce que votre ego essaye de faire.
- d'observer l'investissement de l'ego dans votre particularité.

Quand vous pouvez regarder cela avec son doux Amour à vos côtés, votre particularité commencera à disparaître.

Tandis qu'elle commencera à disparaître, vous serez de plus en plus capable de distinguer les voix. Il ne s'agit donc pas de focaliser son attention à entendre la voix du SE mais de laisser défaire l'interférence qui empêche d'entendre Sa Voix

## ÊTRE AIMANT

Notre but ne consiste pas

- à se joindre à d'autres personnes,
- ou à sauver d'autres gens.

Notre but consiste

- à prendre conscience
  - o qu'il n'y a pas d'autres personnes
  - o et que ce qui semble être à l'extérieur est réellement à l'intérieur.

**Quand vous pourrez guérir véritablement votre esprit,  
l'Amour s'exprimera de lui-même dans votre esprit jusque dans le rêve des autres,  
où ils croient que vous êtes avec eux.**

Vous pourrez ensuite vous trouver très actifs dans le monde et faire des choses aimantes dans le monde. Et elles seront vraiment aimantes, parce qu'elles ne seront pas fondées

- sur le système victimes/persécuteurs,
- ni sur la division de la Filialité.

Elles seront fondées sur l'Amour qui vient de la Vision qui voit chacun dans l'Unité.

**Ce que vous faites dans le monde n'est pas important.  
Ce qui est important est ce que vous faites dans votre esprit.**

Ensuite, cet amour viendra à travers vous automatiquement,

- et vous pourrez constater que vous faites et dites beaucoup de choses aimantes dans le monde,

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- mais vous n'aurez aucun investissement en elles.
- Vous saurez que la réalité est ce lieu d'amour dans votre esprit
  - o où vous vous êtes maintenant uni à Jésus (ou au Saint-Esprit).

Si nous laissons Jésus être notre enseignant, il nous montrera

- que ce que nous percevons à l'extérieur est un miroir de ce qui est à l'intérieur,
- ce qui signifie prendre conscience qu'il y a un esprit à l'intérieur
- et que cet esprit a le choix. (C'est le décideur)

**A partir de cette prise de conscience, je ferai automatiquement des choix aimants.**

**Il y a seulement deux buts possibles dans tout l'univers.**

- 1- **demeurer dans l'univers**, ce qui est le but de l'ego visant à maintenir la particularité et à nous garder tous dans le rêve et la séparation
- 2- **abandonner l'univers**, défaire la particularité à travers le vrai pardon pour se réveiller du rêve

Le monde nous donnera toutes sortes de buts pour nous distraire Gardez toujours à l'esprit que vous voulez aller au-delà de la situation spécifique et du but spécifique que vous avez assignés à votre vie ou à cette journée particulière  
Le but ultime de ce Cours est de se réveiller du rêve.

Quand vous vous sentez contrarié, malade, désolé pour vous-même, victime, accroché à des rancœurs, etc..., c'est parce que vous avez inversé les buts et que vous n'en avez pas pris conscience.

**L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT SELON LE COURS : LA VOIE DU MIRACLE**

- 1- observez votre comportement, vos réactions et vos sentiments.
- 2- Prenez ensuite du recul par rapport à votre perception et l'expérience de votre corps, afin de revenir à la pensée qui fut à l'origine de ce dont vous faites l'expérience.
- 3- Prenez conscience que si vous vous sentez en colère, contrarié, malheureux, ou dans une toute autre souffrance, il n'est pas possible que cela vienne de l'extérieur de vous, parce qu'il n'y a rien à l'extérieur de vous.
- 4- Prenez conscience que vous suivez le but du monde et que vous avez oublié que c'est vous qui avez fixé ce but. C'est le but de l'ego, il apporte le conflit, la culpabilité et l'anxiété.
- 5- Choisissez le but du St-t-Esprit qui apporte le pardon véritable et la paix.

**Rien ne nous arrive par hasard,**

- parce que c'est notre rêve.
- Notre monde entier est un rêve,
- et nos expériences sont des rêves, que nous nous croyions éveillés ou endormis.
- Nous ne sommes, en réalité, ni l'un ni l'autre.
- Le corps ne dort pas et il ne se réveille pas.
  - o C'est l'esprit qui est toujours endormi dans le rêve
  - o tout comme l'Esprit, au Ciel, est toujours éveillé.

*« Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capable de t'éveiller à la réalité »,  
(T-10.1.2:1).*

- Ceci ne signifie pas que nous soyons responsables de ce que les autres font.
- Toutefois, cela signifie que nous sommes responsables
  - o de la manière dont nous réagissons à ce que les autres font,
  - o de la manière dont nous percevons ce que les autres font.

C'est notre rêve seulement dans le sens où nous devons assumer la responsabilité de nos réactions et de nos perceptions. Tout ce que nous expérimentons dans notre vie quotidienne

provient directement du but que nous avons établi au Commencement (du temps) et nous pensons que les choses nous arrivent de l'extérieur et qu'elles ont un effet sur nous.

**Choisir à nouveau le but du ST-t-Esprit qui apporte le pardon et la paix.**

(Paragraphe 2 - Phrase 3)

*La clarification du but a sa place au commencement, car c'est cela qui déterminera le résultat.*

Le résultat auquel il est fait référence ici

- n'a rien à voir avec un comportement spécifique.
- Il n'a rien à voir avec le résultat d'une réunion difficile à laquelle il vous faut assister
- ou avec le résultat d'une invitation galante prévue ce soir.
- Le résultat a à voir avec le fait que je me sentirai
  - o plus coupable, plus effrayé, plus anxieux, plus particulier,
  - o ou que je me sentirai plus en paix

(Paragraphe 2 - Phrases 4,5)

*Dans la procédure de l'ego, la situation devient le déterminant du résultat, qui peut être n'importe quoi. (il semble y avoir des causes et des effets mais tout est effet)*

## ÊTRE LIBRE DES CIRCONSTANCES

En d'autres termes, je me sentirai en paix si la réunion finit de la manière dont je l'ai voulue. Par conséquent, ça dépend de la situation, ce qui me rend vulnérable et victime des forces au-delà de mon contrôle.

« Si seulement ma fièvre voulait bien baisser, je me sentirais mieux. Si seulement cette personne qui m'a abandonné revenait à moi, je me sentirais mieux. » etc...

**L'ego parle toujours d'après un contexte conditionnel « et si... ».**

Quand nous nous sentons bien parce que ce que nous obtenons ce que nous voulons, cela signifie que nous ne sommes pas en contrôle de nous-même, parce que

- notre bonheur et notre paix dépendent de quelque chose à l'extérieur de nous,
- comme le malheur, la maladie, l'anxiété, la peine et la culpabilité dépendent de quelque chose extérieur à nous.

Le Cours nous enseigne quelque chose d'entièrement différent. Il dit que  
**le résultat dépend du but que nous avons choisi au début.**

Si la Paix de Dieu est notre but, alors le résultat doit être la paix,

- ce qui signifie que tout ce qui arrive sera compris à la lumière de notre but de salut,
- ce qui signifie que chaque situation devient identique à toute autre situation.

Cela n'a pas d'importance si je suis capturé et torturé en tant que prisonnier de guerre ou si je suis libéré. Cela n'a pas d'importance si rien n'arrive de façon extérieure afin que je sois plus à l'aise. Cela ne fait aucune différence.

Si mon but est la paix et que je sais que Jésus est avec moi, absolument rien ne peut changer cela. Je suis l'auteur de mon propre rêve. Si je dis que je veux avoir un rêve de paix, alors c'est ce qui arrivera, quelle que soit la situation.

Evidemment, le meilleur exemple serait la propre vie et mort de Jésus. Ce qui lui arriva sur la croix fut totalement sans rapport avec son état d'esprit. Son état d'esprit fut celui d'un amour absolu et parfait. Par conséquent, ce que les gens lui firent ne faisait absolument aucune différence pour lui, parce qu'il n'était pas la personne sur la croix. Il savait cela. Il savait que c'était un rêve et qu'il n'était pas une partie des rêves des autres. Il avait conscience des rêves des autres, mais il ne se laissa pas devenir une partie de leurs rêves. Ceci signifiait que lorsque les gens le persécutèrent, il ne fit pas l'expérience de lui-même

comme une victime. Dans « Le message de la crucifixion », il dit que dans les yeux du monde, il fut « trahi, abandonné, battu, déchiré, et finalement tué », mais il ne partagea pas cette perception (T-6.I.5:3; 9:2). Il ne se perçut pas lui-même de cette manière ; par conséquent, ça ne s'est pas produit de cette manière.

Le but a été fixé au début (du temps et chaque instant est une occasion de fixer l'autre But)

### PRISE DE CONSCIENCE :

Lorsque nous nous trouvons perturbés,

- c'est parce que nous avons fait le mauvais choix,
- nous avons choisi l'ego à la place du Saint-Esprit.

Voilà tout le problème.

Les circonstances extérieures ne sont pas la cause, de ce que nous ressentons.

Rappelez-vous **qu'il n'y a rien à l'extérieur.**

*Leçon 132 : « Il n'y a pas de monde ! Voilà la pensée centrale que le cours tente d'enseigner. » (W-pl.132.6:2-3)*

S'il n'y a pas de monde, je suis alors le seul responsable de la manière dont je me sens.  
Personne ne peut me faire sentir quelque chose que je ne choisis pas de sentir.

Dans notre expérience de ce monde, il peut y avoir d'autres gens qui ont du pouvoir sur notre corps, mais ils n'ont aucun contrôle sur notre esprit. C'est la leçon que Jésus a enseigné sur la croix. Les gens peuvent nous mettre dans des camps de prisonniers dans lesquels nous ne voulons pas nous trouver. Ils peuvent bombarder nos villages, nos maisons, etc. ce qui aura des effets négatifs sur notre corps et les corps de ceux dont nous nous soucions, mais ceci n'a absolument rien à voir avec l'état de notre esprit. Personne ne peut éloigner Jésus de vous. Vous pouvez éloigner Jésus de vous, dans votre rêve. La vie est une salle de classe et quand vous choisissez Jésus comme enseignant pour apprendre les leçons, il n'existe rien à l'extérieur qui puisse vous blesser.

### **(Paragraphe 2 - Phrases 6-9)**

*La raison de cette approche désorganisée est évidente. L'ego ne sait pas ce qu'il veut qu'il sorte de la situation. Il est conscient de ce qu'il ne veut pas, mais seulement de cela. Il n'a pas du tout de but positif.*

### L'EGO EST L'OPPOSÉ DE DIEU

L'ego ne connaît rien de positif, parce que l'ego est, littéralement, une pensée qui nie ce qui est positif, c'est une pensée portée à nier. Les gens, dans le passé, ont parlé du diable comme étant celui qui nie (qui divise et sépare étymologiquement du grec diabalo). Dans ce sens, l'ego serait pareil, si ce n'est que l'ego n'est pas à l'extérieur de nous.

- L'ego est littéralement l'opposé de Dieu.
- Il est une attaque contre Dieu,
- le défaire de l'Unité parfaite de Dieu.
- l'ego ne connaît rien à propos de l'amour.
- Il ne connaît vraiment que la haine, la particularité, la mort, la séparation, la culpabilité, etc.

**L'ego a conscience de ce qu'il ne veut pas : il ne veut pas cesser d'exister.**

Ce qui forcerait l'ego à cesser d'exister, c'est de prendre la main de Jésus et de regarder la particularité avec un doux sourire plutôt qu'avec horreur et culpabilité.

Puisque l'ego est le déni de la vérité, ce que nous devons faire,

- c'est regarder le déni de la vérité,
- et nier cela fera une différence.

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- C'est défaire l'attaque de l'ego contre Dieu.
- Défaire le voile qui tient caché l'Amour de Dieu loin de nous,
  - o et quand il est enlevé à travers le pardon,
  - o l'attaque contre Dieu a disparu
  - o et ce qui reste est Dieu et l'Amour.

### ENLEVER LE VOILE DU DÉNI

Voilà pourquoi, comme nous l'avons dit,

- ceci n'est pas un cours sur l'amour
- ce n'est pas un cours sur ce qui est positif
- ce n'est pas un cours pour avoir de belles expériences ou de beaux sentiments.

C'est un cours pour entrer en contact avec les expériences et les sentiments négatifs, parce que ce sont des interférences à la connaissance de l'Amour de Dieu.

- Quand vous pouvez regarder votre négativité comme votre opposition à Dieu et à tout autre, ce qui est la glorification de la particularité,
- Quand vous pouvez regarder tout ça sans vous juger pour autant,
  - o vous êtes en train d'enlever le voile du déni de la vérité.
  - o Vous êtes en train de défaire ce qui ne fut jamais.
  - o

**...ensuite, ce qui reste, c'est l'Amour qui a toujours été.**

(Paragraphe 3 - Phrase 1)

*Sans un but positif, clair et net et fixé dès le départ, la situation semble simplement arriver, et elle n'a aucun sens jusqu'à ce qu'elle soit déjà passée.*

Pensez à n'importe quelle chose particulière dans votre vie qui soit importante

- une relation avec une personne,
- une réunion à laquelle vous devez assister,
- une décision que vous devez prendre, etc.

et prenez conscience de la manière dont vous la concevez dans votre esprit de façon à ce qui se produit véritablement fasse une différence.

Cela fera véritablement une différence si

- cette personne me prête ou ne me prête pas de l'attention.
- si cette personne m'approuve ou ne m'approuve pas.
- si mon patron approuve mon travail et me donne une promotion.

Toutes ces choses font une différence ! Rien n'aura un sens jusqu'à ce que ceci se produise, parce que l'ego ne sait pas ce qu'il veut. Il est seulement clair à propos de ce qu'il ne veut pas. Il n'y a rien de positif au sujet de l'ego.

Ce que Jésus nous demande c'est d'être clair quand au But de Vérité, de paix, de pardon, Si c'est ce que vous voulez comme but, vous prendrez conscience que quoi qu'il arrive, le but est déjà là. Le but ne doit pas attendre qu'un événement particulier se produise, parce que vous avez déjà donné le sens avant qu'il ne se produise. Et si le but est la paix ce sera une expérience paix.

Peu importe ce qui se passe dans cette réunion à laquelle je m'en vais assister, parce que mon but a déjà été fixé.

- Que la réunion finisse de la manière dont je le veux,
- ou de la manière dont je ne le veux pas,
- je peux encore voir la réunion comme une opportunité de pratiquer et d'apprendre le pardon
- apprendre que rien d'extérieur n'a de l'importance.

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

Si je m'en vais à un rendez-vous avec cette personne et que j'ai véritablement des sentiments pour cette personne, cela ne fera aucune différence si cette personne m'aime ou ne m'aime pas, parce que je réalise que j'ai un plus grand but dans mon esprit que la satisfaction de ma particularité.

Mon plus grand But est d'apprendre le pardon, ce qui signifie défaire toutes les interférences que j'ai mises entre moi-même et l'Amour de Dieu. Voilà ce que je veux !

Et quand vous êtes clair que c'est ce But que vous voulez, ce qui se déroule extérieurement n'a alors plus aucune importance.

Ceci ne signifie pas que vous ne faites pas des choses dans le monde et que vous ne leur prêtez pas attention. Mais votre Paix d'Esprit, l'Amour de Dieu en vous, ne dépend pas de ce qui se produit de façon extérieure. En appliquant de cette manière les principes du Cours dans votre vie, vous la rendez bien plus simple et bien plus facile, dans ce monde, parce que ce qui se produit de façon extérieure ne fait plus de différence.

Maintenant, il se peut que vous agissiez encore comme si cela faisait vraiment une différence dans le monde, mais quelque part, à l'intérieur de vous, il y a un doux sourire qui dit :

- Ca n'a pas d'importance, le résultat de ce vote au Congrès,
- Ca n'a pas d'importance, le résultat de ce vote du conseil d'administration,
- Ca n'a pas d'importance ce qui se passe dans ma famille
- Ca n'a pas d'importance parce que je sais que l'Amour de Jésus est avec moi quel que soit le résultat. Et rien ni personne ne peut m'enlever cela.

Ce sera votre expérience, seulement si c'est ce que vous voulez !

C'est la raison pour laquelle il est si important de **revenir au décideur dans votre esprit, au moment du choix, parce que c'est là que se situe l'action**. En d'autres termes, vous apprenez à ne pas donner votre pouvoir à quelqu'un d'autre.

« *Tout pouvoir au Ciel et sur la terre demeure en vous* » signifie que nous avons tout pouvoir de choisir le Ciel, ou de choisir la terre. Voilà la réinterprétation du Cours de ce passage des écritures.

*(Paragraphe 3 - Phrase 2)*

*Ensuite tu regardes en arrière [la situation qui s'est produite] et tu essaies d'en recoller les morceaux pour comprendre ce qu'elle a pu signifier.*

Quand quelque chose arrive, la question qui vient dans le système de l'ego c'est :

« Est-ce bon pour MOI, ou pour le groupe auquel JE m'identifie ? »

*(Paragraphe 3 - Phase 3)*

*Et tu feras erreur.*

## L'INTÉRÊT DE TOUS

Vous n'avez aucune idée de ce qui est bon ou pas, parce que vous regardez toujours la situation à travers les yeux de votre particularité, qui est une distorsion.

Je dois faire erreur, parce que je ne pars pas d'une perception unifiée qui perçoit tout le monde comme pareil.

- Si c'est bien pour moi,
  - o cela doit être bien pour chaque membre de la Filialité.
- Si c'est bien pour n'importe quelle partie de la Filialité,
  - o cela doit être bien pour moi et pour n'importe qui d'autre.

Jésus regarde à partir de la perspective du Christ unifié et de la Filialité unifiée ce qui doit profiter à tous, si non, cela ne profite à personne.

<b>C'est bon pour tous ou pour personne.</b>
--

**(Paragraphe 3 - Phase 4)**

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

*Non seulement ton jugement porte-t-il sur le passé, mais tu n'as aucune idée de ce qui aurait dû arriver.*

Parce que, « ce que nous pensons qui devrait arriver » concerne seulement ce qui profitera à une certaine partie de la Filialité.

- Nous avons l'arrogance de croire que nous savons véritablement ce que sont nos meilleurs intérêts.
- Nos meilleurs intérêts seront toujours pensés en fonction de ce qui peut satisfaire notre particularité.
- Et tout ce que cela fera, c'est de renforcer davantage la culpabilité-même qui nous a, amenés dans le monde, à l'origine.

(Paragraphe 3 - Phase 5)

*Aucun but n'a été fixé auquel accorder les moyens.*

Si je n'ai pas apporté dans mon esprit le but de la paix ou le but de la vérité,

- je verrai toute chose qui se produit durant ma journée comme un moyen de m'aider à accomplir le but de mon ego.
- Tout est une salle de classe, tout est une occasion pour apprendre.
- Cela n'a pas d'importance la forme que prend la salle de classe.

Ce qui est important,

- c'est que je la perçoive comme une salle de classe dans laquelle Jésus est mon enseignant.
- Et si je fais cela, j'apprendrai toujours Sa leçon, quelle que puisse être la forme, quelle qu'en soit le résultat.

Par contre, l'ego a vraiment un but pour lequel il fournit tous les moyens, mais c'est un faux but. Le but de l'ego,

- c'est de renforcer la particularité,
- l'isolement et la séparation,
- et ainsi tout sera vu sous son point de vue.

Si votre but est donc d'établir le fait que vous êtes une victime,

- vous passerez alors votre journée à chercher des gens qui vous contrarieront,
- qui vous insultent,
- qui vous rejettent,
- qui feront de vous une victime.

Vous vouliez que quelqu'un vous contrarie, vous rejette, vous trahisse, vous abandonne, et en effet c'est ce qui s'est passé.

Ainsi, quand Jésus dit : « *Aucun but n'a été fixé auquel accorder les moyens* », il veut dire aucun « Vrai But ».

(Paragraphe 3 - Phrase 6)

*Et maintenant, le seul jugement qui reste à poser, c'est de savoir si cela plaît à l'ego ou non [est-ce bien pour mon groupe ?] : est-ce acceptable, ou cela réclame-t-il vengeance ?*

C'est la façon dont nous pensons toujours !

Quelque chose se produit et ensuite mon ego l'interprète :

- est-ce que j'aime ceci, est-ce bien pour moi ?
- Si ça l'est, tout est alors merveilleux.
  - o C'est l'amour particulier.
- Si ça ne l'est pas, alors cela réclame l'attaque, la contre-attaque ou la vengeance.
  - o C'est de la haine particulière.

(Paragraphe 3 - Phase 7)

*L'absence d'un critère pour le résultat, fixé d'avance, rend la compréhension douteuse et l'évaluation impossible.*

C'est la façon qu'a Jésus de dire qu'il n'est pas possible que vous puissiez comprendre quoi que ce soit dans ce monde.

Cela n'est pas possible,

- parce que vous essayerez de le comprendre à travers les yeux ou à travers la façon de voir d'une pensée illusoire,
- la pensée illusoire d'être séparé,
- la pensée illusoire que ce qui est bien pour moi n'est pas bien pour quelqu'un d'autre, mais ce n'est pas mon souci.

Rappelez-vous : l'ego a construit, dès le début, toute son existence sur le jugement :

- Ce qui est bien pour moi n'est pas bien pour Dieu, mais ce n'est pas mon souci ;
- Il n'existe plus de toute façon, parce qu'Il a été jeté à terre.

Voilà le paradigme fondamental qui sous-tend la manière dont nous percevons nos vies et toutes nos relations dans ce monde.

*(Paragraphe 4 - Phrase 1)*

*L'avantage de décider à l'avance ce que tu veux qu'il arrive, c'est simplement qu'alors tu perçois la situation comme un moyen de faire que cela arrive.*

Voilà la façon de penser à cultiver en travaillant avec le Cours. C'est une façon totalement différente de faire l'expérience de soi-même dans le monde.

#### ⇒ PRATIQUE

- quand vous vous réveillez le matin, vous devriez vraiment penser à ce que vous voulez obtenir de cette journée.
- Si vous vous surprenez disant : « Je veux obtenir ce que je veux et quand je le veux », n'y résistez pas et ne luttez pas contre vous-même.
- Soyez seulement conscient que vous allez obtenir ce que vous voulez et cela ne vous rendra pas très heureux.

La particularité ne vous rendra jamais vraiment heureux. Cela peut vous rendre heureux dans le court terme.

Par exemple : j'ai désespérément et véritablement voulu votre affection, votre attention, votre bienveillance et votre amour, et je les ai obtenus. Mais je sais que je ne les ai pas obtenus honnêtement – je vous les ai volés, ce qui signifie que je ne vais pas pouvoir les garder. Maintenant, je dois toujours être aux aguets de peur que vous ne les repreniez. Je penserai, en conséquence, que vous pouvez m'aimer maintenant, mais que l'heure suivante vous ne m'aimerez pas.

**Il me faut toujours être attentif et vigilant pour garder ce que j'ai volé,  
et pour vous empêcher de me le voler en retour.  
C'est difficile de vivre en paix de cette façon.  
Cependant, c'est la manière dont chacun vit dans ce monde.**

(À un niveau de l'inconscient collectif), il y a l'idée que nous avons volé notre vie à Dieu, (c'est refoulé dans notre esprit divisé).

C'est la raison pour laquelle

- nous sommes toujours terrifiés à l'idée que notre petite flamme puisse être éteinte.
- Nous sommes toujours en train d'essayer de nous garder vivant un peu plus longtemps, un peu en meilleur état.
- Mais au final, nous croyons que Dieu va venir avec force et reprendre ce que nous Lui avons pris, parce que chacun meurt.
- Ainsi, nous vivons dans un état de terreur mortelle dès l'instant où nous sommes assez vieux pour en avoir conscience,
  - o à savoir que si nous ne sommes pas attentifs,
    - nous pourrions être tués.

- Nous pourrions être tués dans un accident de voiture,
- par un microbe, par une mauvaise nutrition,
- par le fait d'avoir un mauvais cœur, par le fait de manger certains aliments, etc.
- Ou nous pourrions être psychologiquement anéantis par le regard de colère provenant de nos parents ou de n'importe quelle figure d'autorité.
- Une énorme peur transpire dans nos vies parce que nous croyons que la vie que nous pensons avoir n'est pas la nôtre
- nous l'avons volée. Et Celui auquel nous l'avons volée va venir, à un moment donné, la reprendre.

Si vous pouvez comprendre cela, alors vous comprendrez les petites peurs, les petites anxiétés et les petites terreurs que nous vivons jour après jour,

- parce qu'elles font toutes partie de cette peur plus large.
- le but fixé est de préserver votre vie telle que vous la connaissez.
- Et il est clair que c'est une lutte et une bataille que vous ne gagnerez jamais.

Essayez, durant votre journée, d'obtenir ce que vous voulez.  
Ensuite, vous constaterez : ce que j'obtiens, ce que j'ai voulu,  
ne me rend pas véritablement heureux.  
Ceci marque le commencement de la fin de l'ego  
la reconnaissance que ce sur quoi vous avez basé toute votre vie  
ne vous procure pas véritablement le bonheur  
et la paix que vous pensiez devoir obtenir.  
À un moment, vous direz : « Il doit exister une autre manière de faire ceci. »  
C'est le commencement de l'effet du miracle :  
qu'il existe une autre manière, qu'il existe un autre choix que je puisse faire.

*(Paragraphe 4 - Phrases 1,2)*

*L'avantage de décider à l'avance ce que tu veux qu'il arrive, c'est simplement qu'alors tu perçois la situation comme un moyen de faire que cela arrive. [Ainsi, maintenant tu verras que la situation est le moyen qui t'apportera la fin que tu as déjà choisie.] Par conséquent tu fais tous tes efforts pour passer sur ce qui interfère avec l'accomplissement de ton objectif, et tu te concentres sur tout ce qui t'aide à l'atteindre.*

Quand vous vous fixez le but de la vérité, vous prenez conscience que vous ne voulez pas une illusion. Par exemple, disons que je suis dans une relation avec vous et que j'ai fixé dans mon esprit, bien à l'avance, que le pardon est ce que je veux qu'il en sorte de cette relation.

#### VOIR CE QUI NOUS UNIT

- Je veux comprendre que vos intérêts et les miens ne sont pas séparés.
- Je veux comprendre que je ne peux pas trouver le bonheur à vos dépens,
- que vous n'êtes pas un objet que je veux utiliser afin de satisfaire mes propres besoins – physiques ou émotionnels
- que vous et moi faisons véritablement partie d'un tout plus grand.

**Je ne suis pas séparé de vous, et vous n'êtes pas séparé de moi.**

Si c'est mon but, ce que je veux apprendre,

- je passerai alors par-dessus toute chose qui se produira entre vous et moi et qui puisse avoir un soupçon de particularité.
- Vous le regardez, mais vous passez par-dessus l'interprétation qu'en fait l'ego.
- Vous ne lui donnez aucun pouvoir.

Selon l'ego,

- je ne verrai que les choses que vous avez dites ou que vous avez faites hier,

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- avec le but de particularité à l'esprit, je m'en saisisrai et en ferai le sujet central de mon attention comme un moyen de prouver que vous êtes une personne terrible, et que tout ce que vous voulez faire,
  - c'est de me blesser,
  - de m'abandonner
  - et de me rejeter.

Maintenant, en voyant ça autrement, je me dirai : Cela n'est-il pas stupide ?

Peut-être que c'est ce que vous êtes en train de faire, c'est votre appel à l'aide et votre appel à l'aide est un miroir de mon appel à l'aide.

### PRATIQUER LE NOUVEAU COMPORTEMENT

*« passer sur ce qui interfère avec l'accomplissement de ton objectif » (de paix et de Vérité).*

- Cela ne veut pas dire que vous ne voyez plus l'ego chez une autre personne,
- pas plus que cela ne signifie que vous ne voyez plus l'ego en vous-même.
- Vous devez voir l'ego en vous-même
  - o mais ne le jugez pas,
  - o ne condamnez ni vous-même ni quelqu'un d'autre à cause de lui.
- Ceci ne signifie pas que vous ne regardez pas ce qui se passe entre vous et l'autre personne mais la culpabilité n'est pas votre but
- vous ne ferez pas de l'ego chez l'autre personne ou de l'ego en vous-même une chose importante.
- Vous n'utiliserez pas ceci comme un moyen pour justifier votre propre croyance dans la particularité.
- Vous verrez que ce que l'autre personne est en train de faire, fait simplement partie de votre salle de classe
- Ordinairement, cela vous aurait tenté à rendre votre particularité réelle, maintenant vous dites :

**« Voici quelque chose que je peux choisir de voir différemment. »**

Et ainsi vous passez sur ce qui interfère avec l'accomplissement de votre objectif et vous vous concentrez sur ce qui vous aide à y répondre.

### SE RECENTRER SUR NOS SIMILITUDES

- Si mon objectif consiste à voir que vous et moi partageons un intérêt commun et que nous partageons le même but,
- alors si vous faites quelque chose qui semble vous rendre différent de moi, je prendrai maintenant conscience que vous n'êtes pas différent de moi.
- Peut-être que vous êtes différent de moi dans la forme, dans votre comportement, mais vous n'êtes pas différent de moi dans le sens où nous partageons tous les deux le même esprit divisé.
- Nous avons tous les deux une partie de nous qui est attirée par l'ego
- nous avons tous les deux une partie de nous qui veut s'en retourner chez elle avec le Saint-Esprit.

Cela nous rend semblables.

- je ne nie pas ce que je suis en train de voir, de faire l'expérience ou d'entendre.
- Mais je nie le fait que ce que je suis en train de voir fait une différence.
- C'est n'est pas un cours pour nier.
- C'est un cours pour regarder véritablement et directement toutes les pensées négatives et les sentiments négatifs en moi-même et en quelqu'un d'autre, et à réaliser ensuite qu'ils ne font aucune différence.

Ce que nous mettons véritablement en pratique concerne le retour à ce moment originel et ontologique,

- quand nous avons regardé la « minuscule et folle idée »
- et avons dit : « Ceci est sérieux. »

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- Nous aurions pu tout aussi facilement avoir regardé la « minuscule et folle idée »
  - o et avoir dit : « Ceci est stupide. »

⇒ PRATIQUE

- Il y a une partie de notre esprit dans laquelle nous avons fait cela.
- Et c'est à cette partie que nous voulons accéder.
- **La manière d'y accéder consiste à pratiquer continuellement,**
  - o là où nous croyons être,
  - o avec toutes les relations
  - o et toutes les circonstances présentes maintenant dans nos vies.

**Nous n'avons pas à nier les différences évidentes  
et peu importe à quel point nos pensées et notre comportement  
sont haineux ou vicieux, ils ne sont rien de plus qu'un reflet  
de la « minuscule et folle idée » originelle.**

Et nous pouvons

- soit voir les différences comme quelque chose de sérieux, ce qui nous les fait voir comme des péchés et ce qui signifie ensuite qu'ils doivent être punis en vous ou en moi,
- ou nous pouvons les voir simplement comme des pensées stupides qui n'ont absolument pas d'effet, parce que la vérité qui sous-tend nos prétendues différences est la vérité que nous sommes tous UN dans l'Amour de Dieu.

Si c'est mon but, si c'est ce que je veux apprendre, alors je verrai tout ce qui se produit entre vous et moi comme quelque chose qui me rapprochera de ce but, et j'en serai reconnaissant.

- Cela ne veut pas dire qu'au niveau de la forme je sois reconnaissant de votre haine et de votre méchanceté.
- Ce pourquoi je suis reconnaissant, c'est l'opportunité offerte par ce rêve, cette salle de classe, dans laquelle Jésus m'enseigne que je peux être en paix indépendamment de ce que vous faites. C'est ce que dit le Cours :

*« Prenez-Moi comme modèle de façon à ce que vous ne soyez pas tentés de vous sentir injustement traités, en pensant à Moi et vous réaliserez qu'il existe une autre façon de regarder ce qui se passe ».*

*(Leçon 24 - 1 - 1,2)*

*Il n'est pas une situation qui se présente dans laquelle tu te rendes compte du résultat qui te rendrait heureux. Par conséquent, tu n'as pas de guide pour agir de la manière appropriée, ni aucune façon de juger du résultat.*

Parce que nous faisons tout à l'envers,

- nous pensons que l'action appropriée est celle qui satisfera nos besoins et nous rendra heureux.
- mais l'action appropriée est ce qui nous enseignera les leçons de pardon du Saint-Esprit.
- En d'autres termes, la situation est le moyen qui nous aidera à servir le but que nous avons fixé. (c'est le but ou le But qui fait la différence)

*(Leçon 24 - 1 - 3,4)*

*Ce que tu fais est déterminé par ta perception de la situation, et cette perception est fautive [parce que, à nouveau, la manière dont nous percevons la situation sera fonction de ce qui satisfera nos besoins de particularité]. Il est inévitable, donc, que tu ne serves pas ton propre intérêt.*

Notre véritable propre intérêt c'est de défaire notre ego et à trouver véritablement la paix. C'est bien la dernière chose au monde que l'ego désire !

*(Leçon 24 - 1 - 5,6)*

## *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

*C'est pourtant le seul but que tu aies dans toute situation correctement perçue [c'est-à-dire, votre propre intérêt]. Autrement, tu ne reconnaîtras pas ce qu'il est.*

Ainsi nous avons l'habitude de voir chaque chose dans le monde en fonction de notre propre intérêt particulier et non dans l'intérêt qui rétablirait en nous la conscience que nous sommes tous Un et que ce qui arrivera à l'un affectera tous les autres.

*(Leçon 24 - 2 - 1,2)*

*Si tu te rendais compte que tu ne perçois pas ce qu'est ton propre intérêt, il serait possible de te l'enseigner. Mais en présence de ta conviction de savoir ce qu'il est, tu ne peux pas apprendre.*

## ARROGANCE ET CONFUSION

Il y a tellement de choses dans le Cours qui sont là pour nous pousser à comprendre que nous ne savons rien. Près de la fin du texte, il y a un passage qui résume ceci de façon claire :

*« Il n'est pas d'énoncé que le monde ait plus peur d'entendre que celui-ci : Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même » (T-31.V.17:6,7).*

Ce que ceci dit clairement, c'est que j'ai tout inventé, et que par conséquent je ne peux rien comprendre. Il existe d'abord une peur de connaître la vérité, et ensuite la confusion est une défense contre cela.

Permettez-moi seulement de développer un peu plus ceci.

L'ego aimerait nous faire croire que nous comprenons véritablement la différence

- entre ce qui est vrai et ce qui faux,
- entre ce qui est important pour moi et ce qui ne l'est pas.

La chose alors la plus importante, pour se répéter, consiste à comprendre que nous ne comprenons pas. C'est ce que Jésus veut dire par la différence entre humilité et arrogance, ce qui est un sujet important du Cours.

- L'arrogance dit : « Je sais vraiment, je comprends vraiment. »
- L'arrogance dit : « Je peux lire ce Cours une fois, deux fois ou cinq fois et comprendre ce qu'il dit. »
- L'humilité dit : « Je n'ai aucun début de réponse sur ce que je suis, par conséquent comment puis-je avoir un début de réponse sur ce que peut être le Cours ? »

## PRENDRE CONSCIENCE QUE NOUS NE SAVONS PAS

Si nous pensons connaître, nous ne croirons pas que nous avons besoin d'être enseignés. Par conséquent, comment Jésus peut-il nous aider avec ce Cours ? C'est un Cours d'enseignement. C'est une voie spirituelle qui a clairement pour but d'enseigner, ce qui signifie, qu'en tant qu'étudiant de cette voie, vous devez être ouvert afin d'être enseigné.

- Si vous pensez que vous savez déjà ce qu'est le monde,
  - si vous pensez que vous savez déjà ce qu'est le pardon,
- il n'existe aucune possibilité pour que ce Cours vous l'enseigne.

J'ai dit auparavant que les gens pensent qu'il existe des interprétations différentes et valables de ce Cours. Si c'est ce que vous pensez, vous n'apprendrez jamais ce que ce Cours signifie, parce que vous penserez que votre interprétation est valable parce que c'est votre interprétation et qu'elle est correcte. Elle n'est pas correcte. Vous ne connaîtrez pas ce que le Cours vous enseigne précisément parce que vous êtes tellement sûr que vous le comprenez. En conséquence, vous ne serez pas ouvert pour être enseigné.

## POURQUOI ÉTUDIER LE COURS

Ceci est un cours d'enseignement avec Jésus comme enseignant et son message vient à travers ce livre. Si vous pensez que vous les comprenez déjà, comment allez-vous apprendre d'eux ? Vous penserez même ensuite que vous pouvez l'enseigner !

Ce qu'il dit, c'est qu'il est très important

- **que vous compreniez que vous ne comprenez pas.**
- **Vous ne comprenez pas votre propre intérêt,**
- comment donc pourriez-vous comprendre un cours dont le but est de vous enseigner à quel point vous ne savez pas, et à quel point vous êtes insane ?
  - o Et le simple fait d'être dans ce monde est la preuve que vous êtes insanes !
  - o Penser que vous avez un cerveau qui pense, c'est insane,
    - parce que le cerveau ne pense pas :
    - le cerveau est le reflet, ou l'ombre d'un système de pensée dans votre esprit.

**Ce n'est pas un cours que vous pouvez maîtriser au niveau intellectuel.** Il n'y a aucun doute qu'il est écrit à un niveau intellectuel élevé, et il est censé être étudié et être assimilé. Mais si vous pensez que la compréhension vient de votre réflexion à son sujet, vous allez passer à côté du propos. Votre compréhension viendra en dépit de votre réflexion à son sujet. Ce qui fait de celui-ci un outil spirituel si puissant, c'est qu'il semble faire une chose, tandis qu'il fait véritablement l'exact opposé. Il est écrit à un niveau intellectuel, et il est censé être étudié encore et encore.

**C'est un cours qui vous conduira au-delà de votre intellect et votre cerveau jusqu'à une expérience d'amour.**

Et tandis que vous avancez à travers le processus de son étude et de sa mise en pratique, et à faire exactement ce qu'il dit, vous serez conduit dans un voyage qui est l'exact opposé de ce que vous pensez être en train de faire. Cela est la raison pour laquelle quand les gens essayent de changer ce Cours (par exemple, lorsqu'ils arrivent avec une manière différente de faire le livre d'exercices ou une manière différente d'étudier le texte), ils ne sont pas conscients qu'ils sont en train de manipuler le cœur et l'âme même de ce livre, parce que le curriculum consiste à faire exactement ce que dit Jésus ici : étudier le texte tel qu'il le donne, faire le livre d'exercices tel qu'il dit que vous devriez le faire. Le fait même que vous le fassiez de cette manière vous transporterait automatiquement dans le voyage avec lui comme guide.

**Le raccourci à ce Cours, c'est qu'il n'existe pas de raccourci !**

Vous devriez le faire exactement de la manière dont il a été donné. Pourquoi voudriez-vous le faire différemment, à moins que vous pensiez que vous pourriez faire un meilleur travail qu'il a pu faire ?

Ce n'est pas un péché si vous le faites différemment. Ce n'est pas un péché si vous faites les leçons du livre d'exercices en ordre inverse ; c'est seulement un autre reflet de votre problème à propos de l'autorité. Vous ne serez pas punis pour cela, mais vous ne trouverez pas non plus la paix ou la vérité. Une des meilleures façons d'apprendre ce Cours est d'observer avec quelle subtilité votre ego essaiera de le corrompre, de le changer, de le déformer, et de le faire à votre propre image, plutôt que de grandir dans l'image que Jésus vous donne.

## *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

Faire le Cours de la manière dont il l'a donné,

- c'est la manière dont vous « désapprenez » votre ego.
- Et vous n'avez pas à comprendre comment cela se produit
- cela se produira en dépit de votre prétendue compréhension.

On trouve cette merveilleuse phrase dans le texte: (T-18.IV.7:5).

*« Tu es encore convaincu que ta compréhension est une puissante contribution à la vérité et qu'elle en fait ce qu'elle est »*

### **C'est une autre phrase que l'ego déteste,**

- parce que nous essayons toujours de comprendre.
- La manière de comprendre ce Cours consiste à faire ce qu'il dit,
- ce qui nous amène à regarder notre particularité et notre culpabilité avec l'amour de Jésus à vos côtés.
- Voilà la manière dont vous comprendrez ce Cours.
- La compréhension n'est pas accomplie à travers la maîtrise intellectuelle de ses principes.
- Vous pouvez réciter le Cours parfaitement et ne pas avoir la moindre idée de ce qu'il dit.
- Vous n'avez pas besoin de déformer le Cours en changeant ce qu'il dit intellectuellement :
- vous pouvez redire exactement ce qu'il dit intellectuellement, mais vous ne comprendrez pas ce qu'il dit, parce que vous n'êtes pas devenu une partie du processus.
- La maîtrise intellectuelle du Cours est la pierre de seuil qui mène à l'expérience que le Cours vous donnera.
- Ceci est un curriculum très soigneusement conçu et très bien pensé : n'essayez pas de le changer.
- Faites simplement ce qu'il dit autant que vous le pouvez.
- L'apprentissage et la compréhension viendront d'une autre partie de votre esprit
- cela ne viendra certainement pas de votre cerveau.

*(Leçon 24 - « Je ne perçois pas mon propre intérêt ».*

*Paragraphe 2 - Phrase 3)*

*L'idée d'aujourd'hui [Je ne perçois pas mon propre intérêt] est une étape en vue d'ouvrir ton esprit de façon à ce que l'apprentissage puisse commencer.*

*Le « véritable apprentissage » dans ce monde est de « désapprendre » (M-4.X.3:7).*

- Vous n'avez pas besoin qu'on vous enseigne quelque chose, parce que la vérité est déjà présente dans votre esprit à travers le Saint-Esprit.
- Vous avez besoin de « désapprendre » ce que l'ego a fait à la place de la vérité.

## **OUVERTURE D'ESPRIT**

Nos esprits se sont totalement fermés à cause de la culpabilité qui a été rejetée à l'extérieur, dans le monde. Nous vivons dans un monde qui semble être à l'extérieur de nous, qui semble hostile menaçant. C'est un monde dans lequel nous nous expérimentons comme des êtres extrêmement vulnérables. Nous sommes tellement sûrs que nous comprenons

- comment les choses fonctionnent dans ce monde.
- comment le corps fonctionne.

Nous avons tous ces brillants scientifiques qui sont tellement clairs sur la manière dont le corps fonctionne... **Ils ont tous totalement tort !**

- Le corps ne fonctionne pas par lui-même
- le corps fonctionne parce que l'esprit lui dit qu'il devrait fonctionner de cette manière-là.

## LES LOIS DU MONDE - LA PESANTEUR

La raison pour laquelle cette pièce tombe quand je la lâche n'a rien à voir avec la loi de la pesanteur. Pratiquement tout le monde vous dira que cette pièce tombe à cause de la loi de la pesanteur. Ce n'est pas vrai !

La pièce tombe parce que vous avez inventé un monde avec une loi de la pesanteur qui a pour conséquence de voir les objets tomber, c'est une façon de prouver que ceci est un monde légitime qui obéit à des principes qui sont toujours valables.  
Toute la chose est inventée !

La raison pour laquelle la pièce tombe, c'est que nous avons choisi d'écouter l'ego. Et étape par étape à partir de cette croyance-là et de ce choix-là, nous avons inventé un monde qui reflète le système de pensée de l'ego.

- La loi de la pesanteur n'est pas une loi, c'est la déformation d'une loi.
- Le corps ne fonctionne pas grâce à toutes les raisons que les gens invoquent pour son fonctionnement, le corps fonctionne parce que nous avons choisi l'ego à la place du Saint-Esprit.

Si vous voulez véritablement opérer un changement significatif dans le monde, changez votre esprit. Voir (T-21.in.1:7).

« ... ne cherche pas à changer le monde, mais choisis de changer ton esprit au sujet du monde »

**Si vous êtes sérieux quant à changer le monde,  
changez-vous, parce que vous êtes le monde. Il n'y a pas de monde à l'extérieur.**

- Puisqu'il n'y a pas de monde à l'extérieur, pourquoi voulez-vous donc changer un monde qui n'existe pas ?
- Soyez disposés à changer dans votre esprit la pensée qui vous raconte qu'il y a là un monde à l'extérieur.

Changez votre esprit et votre esprit sera totalement identifié à l'amour.  
Ensuite cette présence d'amour se reflétera dans le rêve,  
elle œuvrera à travers vous et vous agirez de façon aimante dans le monde.  
Votre seule préoccupation sera à propos de l'Amour de Dieu qui est dans votre esprit.

C'est très simple

- vous n'avez pas à vous inquiéter à propos du monde.
- L'amour œuvrera à travers vous et vous serez guidé dans le monde sans qu'il vous soit demandé un quelconque effort.

## REMARQUE IMPORTANTE : L'ATTITUDE D'HUMILITÉ

A cause de l'incompréhension largement répandue de ces principes, il est utile de noter que **le Cours ne demande pas que j'aie une attitude d'indifférence** envers ce qui se passe dans le monde. Au contraire, une fois que les pensées de l'ego ont été écartées, l'amour sera exprimé à travers moi, et par conséquent je ferai automatiquement ce qui est dans l'intérêt de tous, plutôt que d'être seulement motivé par l'urgence d'avoir mes besoins particuliers satisfaits.

**Pour que ceci se produise, vous devez avoir l'attitude d'humilité qui dit :**

**« Je ne comprends rien. »**

**De cette manière, vous ouvrez votre esprit à être enseigné.**

Si vous avez l'attitude d'un petit enfant, alors vous apprendrez. Voilà l'attitude que vous devriez avoir : je suis un petit bébé et je ne comprends rien, mais grâce à Dieu, il y a ce frère aimant en moi qui m'instruira. Et cet enseignement vient de l'intérieur de moi ; il ne vient pas de ce qui est à l'extérieur de moi.

**(Paragraphe 4 - Phrase 2)**

*Par conséquent tu fais tous tes efforts pour passer sur ce qui interfère avec l'accomplissement de ton objectif, et tu te concentres sur tout ce qui t'aide à l'atteindre.*

**Il ne s'agit pas**

de nier ce que vous voyez, mais de ne pas la valider au sens commun.

**Il s'agit**

de nier l'impact que cela peut avoir sur la manière dont vous vous sentez.

**(Paragraphe 4 - Phrases 3,4,5)**

*Il est à noter que cette méthode t'a rapproché du tri que fait le Saint-Esprit du vrai et du faux. Le vrai devient ce qui peut être utilisé pour atteindre le but. Le faux devient ce qui est inutile à ce point de vue.*

Alors que vous pratiquez ceci de plus en plus, vous commencez à comprendre la différence entre la vérité et la fausseté, entre la vérité et l'illusion, ce qui n'est pas la façon dont le monde regarde la différence. C'est une approche totalement utile et pratique.

## LE REFLET DE LA VÉRITÉ

**Il n'existe rien dans ce monde qui soit vrai.**

- Le pardon n'est pas vrai.
- Ce « saint » Cours en Miracles n'est pas vrai.
- Rien n'est vrai dans ce monde.

**La vérité est seulement de Dieu.**

**Nous pouvons cependant avoir le reflet de la vérité dans ce monde.**

- Ce Cours est le reflet de la vérité.
- D'autres spiritualités sont aussi les reflets de la vérité.
- Le pardon est le reflet de la vérité.
- Il n'est pas la vérité, mais plutôt le reflet de la vérité.

C'est la raison pour laquelle Jésus dit que

- **l'amour n'est pas possible dans ce monde,**
- **mais le pardon, dans ce monde, est le reflet de l'Amour du Ciel.**
- La sainteté n'est pas possible dans ce monde, mais il est possible qu'elle soit le reflet de la Sainteté. Voir « Le reflet de la Sainteté »
- 

Chapitre 14 du texte : Jésus parle de la relation sainte comme étant le « messenger d'éternité ». Ce n'est pas l'éternité, mais c'est le précurseur de l'éternité.

**Ce que nous considérons comme « vrai » dans ce monde est ce qui reflète la vérité du Ciel, qui vous aide à vous réveiller du rêve.**

**Ceci ne signifie certainement pas qu'il y ait quoi que ce soit de vrai dans ce monde. Ca signifie que je peux donner à ce monde un but qui reflète la vérité.**

Si la vérité du Ciel est la parfaite unité,  
alors le but qui reflète cette vérité dans ce monde, est de réaliser  
que nous partageons tous les mêmes intérêts et le même but.

En ne voyant pas vos intérêts comme séparés des miens,  
je reflète la vérité du Ciel que nous sommes un.

C'est ce que Jésus (le Cours) veut dire quand il dit que

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- ce qui est vrai est ce qui répond à notre but de paix.
- Ce n'est pas vrai au sens littéral, parce que la vérité est seulement de Dieu, mais c'est le reflet de la vérité.
- La perception que nous avons des autres comme étant séparés est fausse, parce que c'est le reflet de la fausse idée originelle de l'ego, que nous puissions être séparé de Dieu.
- Ce qui est vrai n'est pas basé sur les faits ni sur la forme. C'est le But qui l'établit comme étant vrai.

## HONNÊTÉTÉ

La seconde des dix caractéristiques des enseignants de Dieu, données dans le manuel pour enseignants, c'est l'honnêteté, il s'agit de se comporter en adéquation avec votre façon de penser. Si vos pensées sont aimantes, alors quoi que ce soit que vous fassiez sera honnête, même si aux yeux du monde ce n'est pas vrai. En d'autres termes, vous pourriez dire quelque chose qui ne soit pas littéralement vrai, et cela serait pourtant honnête parce que ça sert un but aimant. C'est ce que nous appelons un pieux mensonge, par exemple. Évidemment, vous devez être très attentif à ne pas abuser ou à ne pas mésuser de ce principe. Mais la définition de l'honnêteté est centrée sur le but. La définition de la vérité dans ce Cours se centre aussi autour du but, au moins dans ce monde au sein du rêve. Ainsi, vous pouvez voir que Jésus prend la même idée et l'applique aux prétendues idées séparées.

La vérité et l'honnêteté sont toutes les deux définies, interprétées et comprises dans le Cours par rapport à la fidélité au But. Si votre But est l'Amour, tout ce que vous faites sera honnête et vrai.

⇒ PRATIQUE :

**Fixez le But de vous rappeler Qui vous êtes en tant qu'Enfant de Dieu, une fois que vous avez fixé le But de Vérité, tout ce qui arrive au cours de votre journée sert ce but-là.**

En regardant tout, sous cet éclairage,

- tout devient vrai,
- on ne tient plus compte des fausses interprétations en se posant des questions comme « que peut-il y avoir pour moi là-dedans »,
  - o cela n'apportera aucune contribution au But fixé,
  - o ça n'a pas de signification,
  - o aucune importance.

Par contre si votre but est la particularité,

- vous donnez tout pouvoir au système de pensée de l'ego.
- Vous aurez des attentes que quelqu'un fasse quelque chose à partir de son ego.
- Et s'il ne le fait pas, vous le ferez arriver de toute façon.

L'inconscient fait que les gens reflètent l'ego pour prouver que notre but particulier (individuel) sert la bonne cause. Mais si notre but est la vérité et le défaire de la particularité, celle des autres n'a plus d'effet sur nous. Et vous réalisez que leur appel à l'aide reflétait votre appel à l'aide.

*(Paragraphe 4 - Phrase 6)*

*La situation a maintenant une signification, mais seulement parce que le but l'a rendue signifiante.*

## TOUT EST INSIGNIFIANT

Rappelons-nous les premières leçons du livre d'exercices, « *rien dans cette pièce ne signifie quoi que ce soit, rien autour de moi ne signifie quoi que ce soit, tout est insignifiant* ». La raison pour laquelle c'est insignifiant, c'est que l'ego lui a donné son sens.

- **Ce qui a du sens est tout ce qui accomplit ou reflète le but du Saint-Esprit.**
- Rien dans ce monde n'a de signification parce qu'il n'y a pas de monde.
- La seule Signification est au Ciel.

Dans le rêve, toutefois,

- ce qui est insignifiant concerne tout ce qui vous enracine davantage dans le rêve
- et ce qui est signifiant est tout ce qui vous conduit par-delà le rêve.
- Tout dans ce monde deviendra signifiant à partir du moment où vous le voyez comme un moyen de prendre conscience de votre culpabilité endormie et inconsciente que vous projetez sur le monde.

⇒ PRATIQUE :

Vous pouvez regarder chaque situation en disant :

« Non, elle n'est pas là à l'extérieur, elle est en moi. »

Ceci donne un autre sens à la situation.

Ce qui rend la situation insignifiante,

c'est de penser qu'il y a véritablement quelque chose à l'extérieur

Ainsi, pour résumer :

ce qui est insignifiant c'est la signification donnée par l'ego

ce qui est signifiant c'est la signification du Saint-Esprit.

**Vous seul, dans tout l'univers, pouvez contrôler le sens de la vie pour vous-même,**

Vous êtes le seul à choisir de vous identifier

- soit de à votre ego,
  - o ce qui rend toute chose dans votre vie totalement insignifiante,
- soit de choisir Jésus ou le Saint-Esprit comme votre enseignant,
  - o ce qui donne à toute chose dans votre vie sa signification

**Et ce choix est sous votre contrôle.**

*La leçon 253 dit : « Mon Soi gouverne l'univers ».*

**C'est mon univers, mon rêve.**

**Et ce rêve pourrait être n'importe quoi que je choisis qu'il soit.**

**Ce que mon rêve deviendra est de ma seule responsabilité.**

*(Paragraphe 5 - Phrases 1-3)*

*Le but de vérité a d'autres avantages pratiques. Si la situation est utilisée pour la vérité et la santé d'esprit, son résultat doit être la paix. Et cela tout à fait indépendamment de ce qu'est le résultat.*

Le « résultat secondaire » est quelque chose de comportemental, d'extérieur. Le résultat dont il est question dans la seconde phrase est dans votre esprit. À nouveau, vous voyez ici, dans deux phrases, comment le Cours utilise des nuances entre les mêmes mots.

⇒ PRATIQUE

**Si une situation est utilisée pour la vérité alors le résultat est la paix.**

- C'est une salle de classe que j'ai choisie
- Je choisis Jésus comme enseignant pour que m'apprendre que les intérêts des frères et les miens ne sont pas séparés ».
- C'est le But que j'ai établi et c'est mon rêve.

**Nous accomplissons ce que « nous » voulons.**

Je ne peux qu'accomplir ce que je veux parce que tout se produit dans mon esprit :

- **Si je veux la paix, je serai en paix.**
- **Si je veux le conflit, j'aurai le conflit.**

**Personne à l'extérieur de moi ne peut faire cela pour moi.**

Quand je choisis de voir chaque situation  
comme le moyen de parvenir à la Vérité et à la Santé d'esprit,  
**je suis en paix.**  
Et c'est totalement indépendant de ce qui se passe à l'extérieur,  
car ce qui se passe à l'extérieur n'est pas significatif.

Pour utiliser un exemple extrême : vous pourriez être à Auschwitz là où le résultat physique n'induit pas vraiment du bonheur. Si votre but est d'apprendre que vous n'êtes pas votre corps et qu'ils ne peuvent rien vous faire. Si cela est votre but, à savoir que vous appreniez cette leçon-là, alors sans considération aucune pour ce qui se passe dans ce camp de la mort, à vous ou aux gens que vous aimez, sans considération aucune pour ce qui s'y passe, vous serez toujours en paix. Et « ils » n'est pas vraiment « ils » – les Allemands sont tout autant une partie de la Filialité que vous l'êtes – nous faisons tous partie du même tout – ils ne sont pas vos ennemis. L'« ennemi » est seulement dans nos esprits faux qui perçoivent les autres comme l'ennemi.

Une fois que vous avez fixé le But de Vérité, sans vous préoccuper

- de la forme que puisse prendre la salle de classe,
- de ce qui vous arrive ou de ce qui se passe autour de vous,
  - o Vous trouverez la vérité
  - o Vous verrez que la situation est la salle de classe

Votre résultat sera la paix, quel qu'en soit le résultat extérieur.

⇒ PRATIQUE

- **Je n'ai pas à chercher Jésus** (ou le S-E),
- j'ai simplement à l'accepter, parce qu'il est déjà présent en moi.
- C'est ainsi que je peux apprendre cette leçon quelle que soit la forme que prend ma salle de classe.
- La forme de la salle de classe, c'est mon script.
- J'avais choisi la forme de la salle de classe
  - o dans laquelle mon ego a parlé en premier
  - o à tort,
  - o en me disant que j'étais une victime.
- Maintenant, je continue dans la même salle de classe avec un enseignant différent
  - o et j'apprends une leçon totalement différente.

Le Cours dit

*que l'ego parle en premier et qu'il a tort, le Saint-Esprit est la Réponse (T-5.VI.3:5; T-6-IV.1:2).*

**Nous passons ainsi à travers les mêmes scripts,  
jusqu'à ce que nous apprenions la leçon.**

- Quand nous apprenons la leçon, le script disparaît.
- Quand l'esprit juste corrige l'esprit faux, ils disparaissent tous les deux.
- Quand mon rêve d'attaque et de séparation d'avec vous, en tant que relation spécifique dans ma vie, est remplacé par le rêve de pardon, le rêve prend fin.
- Nous n'avons plus alors à être dans la salle de classe.
- Nous pouvons encore y être ensemble physiquement, mais les leçons ont disparu.
- Quand vous apprenez la leçon de pardon qui défait la leçon de jugement, (le jugement dernier ou dernier jugement) elles disparaissent ensuite toutes les deux.
- Le seul but du pardon consiste à corriger et à défaire la pensée de jugement de l'ego.
- Quand la pensée de jugement est défaite, le pardon a servi son but et n'est plus.
- À la fin même du processus, juste avant que vous n'atteigniez le monde réel,
- votre ego est remplacé une fois pour toutes par le Saint-Esprit
- ce qui signifie que l'ego disparaît,

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- le Saint-Esprit disparaît,
- et vous devenez, tout comme Jésus le fut, la manifestation du Saint-Esprit, qui n'est plus séparé de vous. **C'est la fin du processus.**

(Paragraphe 5 - Phrase 4)

*Si la paix est la condition de la vérité et de la santé d'esprit, et qu'elle ne peut être sans elles, elles doivent être là où est la paix.*

- votre but est la vérité,
- vous voyez donc la situation comme étant le moyen de parvenir à cette vérité
- alors vous vous sentirez en paix.
- Et c'est par cette paix que vous saurez que vous avez accompli le but de la situation, lequel est la vérité.

(Paragraphe 5 - Phrase 5)

*La vérité vient d'elle-même.*

- vous n'avez pas à vous soucier de la vérité.
- vous n'avez pas à vous soucier de l'amour,
- vous n'avez pas à vous soucier de Dieu.

Tout ce que vous avez à faire consiste à enlever les interférences que vous avez placées entre vous-même et la vérité.

Chap. 16 « *Ta tâche n'est pas de chercher l'amour mais simplement de chercher et de trouver au-dedans de toi toutes les barrières que tu as bâties contre lui.* » (T-16.IV.6:1)

- ce n'est pas un Cours sur ce qui est positif,
- ce n'est pas un Cours sur l'amour.
- C'est Un Cours en Miracles, parce que c'est le miracle qui vous aide à enlever les interférences que vous avez placées entre vous-même et l'amour.

(Paragraphe 5 - Phrases 5,6)

*La vérité vient d'elle-même. Si tu fais l'expérience de la paix, c'est que la vérité est venue à toi, et tu verras le résultat véritablement, car la tromperie ne saurait prévaloir contre toi.*

**Si vous voulez la vérité, si cela est votre choix,  
quelle que soit la tromperie qui existe autour de vous,  
elle n'aura aucun effet sur vous.**

La « tromperie » désigne ici le système de pensée de l'ego.

Si vous vous détournez du système de pensée de l'ego et que vous vous tournez vers Jésus ou le Saint-Esprit, ce qui signifie que votre But est celui de la Vérité, c'est ce que le principe d'Expiation affirme. Quel que soit le comportement d'ego ou quelles que soient les pensées d'ego autour de vous, cela n'aura absolument aucun effet sur vous.

Vous ne pouvez être affecté que par votre propre choix à vous identifier à l'ego, et non par ce que l'ego de quelqu'un d'autre vous fait.

(Paragraphe 5 - Phrases 7,8) *Tu reconnaîtras le résultat parce que tu es en paix. Ici encore tu vois l'opposé de la façon de voir de l'ego, car l'ego croit que la situation apporte l'expérience.*

Je fais l'expérience de la paix

que la situation semble positive : bonheur, joie, amour etc...  
ou que la situation semble négative.

Si nous nous croyons victimes de ce que les autres font, alors nous sommes à la merci de forces au-delà de notre contrôle, comme le voir (T-19.IV-D.7:4). Nous sommes affectés par le rêve :

**Le rêve nous rêve,**

**mais en vérité, c'est nous qui rêvons le rêve.**

(Paragraphe 5 - Phrase 9)

Le Saint-Esprit connaît que la situation est telle que le but la détermine, et qu'elle est expérimentée conformément au but.

- il n'existe rien d'objectif dans le monde.
- Ce qui donne un sens à une chose ou situations, c'est le but que nous lui assignons
- la situation est le moyen pour atteindre le but que nous avons choisi en premier (ce choix est le plus souvent inconscient).
- A partir du moment où le but est fixé toute situation, toute relation, toute réunion ou toutes circonstances sont perçues comme servant ce but.

## LE BUT DÉTERMINE L'EXPÉRIENCE

(il n'y a que 2 choix de buts)

- Si le but est le renforcement de la particularité,
  - o alors c'est ce dont nous ferons l'expérience dans notre vie quotidienne.
- Si le but est la fin de la particularité à travers le pardon,
  - o alors c'est ce dont nous ferons l'expérience.
  - o
- Et l'expérience n'a absolument rien à voir avec la situation.
- L'expérience a plutôt à voir avec l'enseignant que nous avons choisi.
- Le monde, tel qu'il est, n'a alors aucun rapport avec cela.

## LE PARDON

Avant d'aller plus loin je voudrais passer en revue la signification et l'application du « pardon » en partant d'un cas pratique :

**EXEMPLE** : Une étudiante du Cours est encore en colère contre son ex-mari et n'arrive pas à lui pardonner même si elle réalise qu'elle ne peut pas être en paix sans le pardon.

Je lui ai expliqué qu'elle n'obtient pas la paix parce qu'elle ne la veut pas. Et que c'est à ça qu'elle doit s'arrêter. La raison pour laquelle elle ne va pas pardonner à son ex-mari et pour laquelle elle va soutenir à la place qu'elle est dans son plein droit à avoir des rancœurs à son égard, c'est **qu'elle ne veut pas la paix qui viendrait du fait de lâcher ses rancœurs**. C'est une information extrêmement utile à avoir, parce que maintenant elle connaît la raison pour laquelle elle est contrariée et ce n'est pas à cause de son ex-mari!

La tentation, dans ce genre de situation, est de ressentir que vous avez échoué dans le pardon. Et pourtant vous faites exactement ce que le pardon exige de vous.

Définitions du livre d'exercices : « *Qu'est-ce que le pardon ?* »: « *Le pardon... est calme, et tranquillement ne fait rien... Il regarde simplement, attend et ne juge pas* » (W-pII.1.4:1,3).

⇒ PRATIQUE:

- regardez votre ego en action
- réalisez à quel point vous voulez encore vous y accrocher.
- attendez patiemment jusqu'à ce que vous soyez prêt à le laisser s'en aller,
- **et durant tout ce temps, ne vous jugez pas.**

**Le terme de pardon, tel que Jésus l'utilise, ne pardonne pas de la manière dont le monde pardonne.**

Le pardon est le processus de prise de conscience

- que le problème n'est pas à l'extérieur de moi en quelqu'un d'autre,
- mais que le problème est à l'intérieur de moi,
- et il est à l'intérieur de moi parce que j'ai choisi de l'avoir à l'intérieur de moi .

Le miracle est la dynamique par laquelle le pardon agit, ces deux mots sont virtuellement interchangeables.

- Le pardon ne signifie pas que votre cœur est rempli de douceur et de lumière.
- Le pardon signifie que vous vous pardonnez parce que votre cœur est plein de mal, de ténèbres, de péchés et de meurtre.

Vous êtes bien plus honnête avec vous-même de cette façon. Et ensuite vous n'avez pas à ressentir que vous devriez vous faire croire que vous ressentez quelque chose que vous n'êtes pas.

Allez de l'avant et sentez

- toute la haine,
- toute l'obstination à vous y accrocher parce que vous la voulez,
- et soyez conscient que vous le faites
  - o parce que vous ne voulez pas être en paix.

Rappelez-vous du premier obstacle à la paix, (voir Chapitre 19 du texte)

**Le premier obstacle à la paix est le désir de s'en débarrasser.  
Voilà le premier obstacle à la paix : vous n'en voulez pas !**

Le problème, c'est que la plupart des gens ne sont pas conscients de ne pas vouloir la paix

- même si la plupart disent qu'ils veulent la paix, l'amour et la joie,
- et qu'ils veulent faire ce que le Cours dit,
- et qu'ils veulent pardonner.
- Mais ils n'en pensent pas un mot !

(note ajoutée : C'est comme l'inversion psychologique (IP), le malade dit qu'il veut guérir et son inconscient veut rester malade etc...).

### **Règle 3 : Je n'ai pas de question. J'ai oublié quoi décider**

*(Paragraphe 6 - Phrase 1) (3)*

*Rappelle-toi encore une fois [en d'autres termes, revenons au commencement] la journée que tu veux, et reconnais qu'il s'est passé quelque chose qui n'en fait pas partie.*

«La journée que tu veux», c'est-à-dire la journée que vous voulez réellement, une journée de paix et de bonheur (au sens du St Esprit).

Mais l'ego sait ce qu'il attend d'une journée de bonheur comme il veut et si vous avez des attentes et que ça se passe autrement, vous n'êtes pas heureux. Vous êtes déçu, en colère.

**Si vous avez obtenu ce que vous vouliez et si vous avez un sentiment de triomphe ce n'est pas la paix de Dieu.**

- Le triomphe n'est pas la paix.
- L'extase n'est pas la paix.
- L'exaltation n'est pas la paix.
- La grande passion n'est pas la paix.

**La paix de Dieu est constante et stable, elle n'a pas de hauts et de bas.**

Ainsi, il vous est demandé

- de vous observer durant la journée
- de prendre conscience aussi rapidement que possible
  - o quand quelque chose s'est détraqué.
  - o quand vous avez déraillé
  - o quand vous n'êtes pas en paix.

*(Paragraphe 6 - Phrase 2)*

*Puis rends-toi compte que tu as posé une question par toi-même, et que tu dois avoir fixé une réponse sous tes propres conditions.*

Ici encore, il dit que la question que nous posons au Saint-Esprit, si elle est du genre « Je veux ceci. », le « Je veux » montre que nous sommes dans le système de pensée de l'ego, donc la réponse sera une idole faite par l'ego. Ensuite, nous appellerons cette idole le Saint-Esprit ou Jésus ou Dieu alors que tout ça est une construction (de l'ego).

## DEMANDER AU ST ESPRIT

Le supplément « Le Chant de la Prière » a été donné pour corriger la mauvaise perception consistant à croire que « *demander au Saint-Esprit* » signifiait de demander des places de parking, à quel endroit faire ses achats, où vivre et que faire avec sa vie

Il n'y a rien de mal à faire ce genre de demande, c'est seulement un premier pas et ce n'est pas ce que vous voulez véritablement. Chaque fois que vous posez au Saint-Esprit une question spécifique, vous Lui dites en réalité ce que la réponse devrait être. Vous ne Lui laissez aucune place pour ce qu'Il pourrait dire, parce que vous Lui dites ce qu'Il devrait dire.

## EXEMPLE

Quand vous demandez : « Devrais-je prendre le travail A ou le travail B ? », la seule réponse que vous vous autoriserez à entendre sera A ou B, parce que c'est la manière dont vous aurez délimité la question. Ce dont vous n'avez pas conscience, c'est que ceci est vraiment une tentative pour contrôler Dieu une fois de plus, tout comme nous avons essayé de le faire au commencement.

**Le pardon-qui-détruit** : je rends réel le péché quand je dis que vous m'avez causé du tort, mais que dans la bonté de mon cœur je passerai par-dessus, après l'avoir rendu réel. Demander au Saint-Esprit n'importe quelles choses spécifiques revient exactement au même, pour faire une analogie on pourrait dire que c'est une **demande-qui-détruit** car votre particularité prend véritablement le dessus.

Le Chant de la Prière, dit que les choses spécifiques ne sont pas ce que vous voulez vraiment (car nous ne savons pas ce qui est réellement bon) . Ce ne sont pas les réponses spécifiques aux questions spécifiques dont vous avez besoin, c'est de l'amour qui inspire cela. Au début du Chapitre 21 du texte, Jésus nous parle du chant oublié comme étant la présence de l'Amour du Saint-Esprit dans nos esprits, Qui nous rappelle le chant du Ciel. Il nous dit que « les notes ne sont rien » Les parties du chant, la forme que prend le chant, ne sont rien. C'est le chant que vous voulez (dont vous avez besoin).

## LA PRIÈRE ARROGANTE

Quand vous demandez des réponses spécifiques à des questions spécifiques, vous extirpez l'amour de votre Esprit, et vous le descendez au niveau du monde, parce que c'est là où vous croyez être et vous dites : « *Arrange moi ça !* »

Vous niez que vous avez inventé le problème, accommodant l'amour de Jésus en votre faveur, vous dirigez son amour au lieu d'en faire l'expérience.

Imaginez l'arrogance de cela :

- nous inventons un monde,
- et nous inventons un problème afin d'exclure l'Amour;
- et ensuite, nous faisons face à tellement de difficultés que nous voulons ramener l'Amour dans ce monde en implorant :
  - o S'il te plaît, arrange moi ça !
  - o Et il dit : Non !
    - non parce qu'il est en colère ou vindicatif.
    - mais parce qu'il n'y a rien ici qui ait besoin d'être arrangé.

Il dit :

- Ne me demandez pas de régler vos problèmes spécifiques
- demandez-moi plutôt de m'unir à vous, cela défera la cause de tous vos problèmes spécifiques.

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- La cause de tous nos problèmes spécifiques est la croyance que nous sommes séparés de l'Amour de Dieu.
- Nous appelons cette séparation « péché ».
- Nous nous sentons coupables à cause de ça
- et nous croyons mériter d'être punis pour notre état de péché.

#### **Voilà la source de toutes formes de détresse.**

En demandant de nous unir à Jésus et en lui demandant son aide, c'est comme demander à soi-même de s'unir à lui, ainsi, nous défaisons la séparation de l'Amour de Dieu, cause de tous les problèmes.

Les gens ne prêtent pas attention à ce que le Cours dit, parce qu'ils pensent qu'ils comprennent ce qu'il dit. Ils ne réalisent pas que

- la signification du Cours ne repose pas dans les mots.
- Il s'agit de prendre part au processus de se joindre à l'Amour qui a inspiré le Cours.
  - o Ça veut dire : cultiver une attitude d'humilité,
  - o parce qu'il est facile de penser que vous entendez le Saint-Esprit,
  - o quand vous n'entendez que la résonance de votre propre voix

#### *(Paragraphe 6 - Phrases 2-5)*

*Puis rends-toi compte que tu as posé une question par toi-même, et que tu dois avoir fixé une réponse sous tes propres conditions. [Ce qui signifie que vous entendrez exactement ce que vous avez voulu entendre et que c'est la manière dont vous l'avez fixé]. Puis dis [voici donc la troisième règle] : Je n'ai pas de question. J'ai oublié quoi décider.*

Voilà le commencement de la véritable humilité :

- Non seulement je n'ai pas de questions
- mais je ne sais même pas ce qu'il faudrait demander.

Dans cet état d'ouverture vous pouvez repartir à zéro.

vous enlevez l'arrogance qui disait:

- o je connais le problème.
- o je connais la solution.
- o et j'ai une complicité avec le Saint-Esprit
- o Il résoudra ceci pour moi.
  - Et si vous êtes très bon sur le sujet, vous direz même à vos amis :
  - « Je Le solliciterai pour qu'Il résolve aussi vos problèmes parce qu'Il parle à travers moi.
  - Et si vous venez vers moi, Il vous parlera à travers moi. »

Devinez ce que cela signifie ?

- Cela fait de moi quelqu'un de très particulier,  
parce que j'ai une complicité avec cette merveilleuse Voix.
- Et cela vous rend particulier,  
parce que vous êtes privilégiés de vous asseoir en ma compagnie.

Toute la chose est tellement chargée de particularité, qu'il est étonnant que les gens fassent ceci au nom d'Un Cours en Miracles et ne réalisent pas ce qu'ils font.

Quand vous comprenez ce qu'est la particularité, vous pouvez voir clairement ce qui se passe. Les gens qui font ceci ne sont pas mauvais. Ce sont seulement des gens effrayés qui ont peur du véritable message du Cours et qui le remplacent alors par leur propre message, inconscients de ce qu'ils font.

#### *(Paragraphe 6 - Phrase 6)*

*Cela annule les conditions que tu avais fixées et laisse la réponse te montrer ce que la question aurait dû être réellement.*

Si votre esprit est un tableau blanc, la réponse sera une expérience de l'Amour de Jésus,

- vous comprendrez ce que devrait être la question juste.
- Cela signifie que la question n'a rien à voir avec le corps mais avec votre enseignant

- et que vous avez pour désir que Jésus soit votre enseignant.

**Ainsi, la question n'est jamais : « Est-ce que je fais A ou B ? »**

La question est

- Quel enseignant je choisirai ?
- Quel conseiller je choisirai ?
- Quel guide je choisirai pour m'aider à apprendre quelle est la chose "juste" à faire

Quand ce que vous voulez vraiment, c'est de vous joindre à l'Amour de Jésus.  
**dans cet Amour,**  
vous trouverez toutes les réponses aux questions spécifiques que vous pensez avoir.

Dans Le Chant de la Prière, il cite la célèbre phrase du Sermon sur la montagne :  
« Cherchez premièrement le Royaume de Dieu et tout le reste vous sera donné. »

Et il dit dans cette seule réponse :

c'est en vous joignant à mon Amour que toutes les petites réponses seront trouvées ;  
vous n'avez pas à vous inquiéter.

Cela ne signifie pas que vous n'aurez pas un choix à faire entre le travail A ou le travail B :

- Est-ce que je reste dans le travail A ou est-ce que je quitte le travail A ?
- Est-ce que je reste dans la relation ou est-ce que je quitte la relation ?

Bien évidemment, il vous faut prendre des décisions. Et vous les prenez du mieux que vous pouvez, à tout moment où une décision doit être prise.

Mais par-dessus tout, essayez de vous impliquer dans le processus sous-jacent pour aller au-delà de l'investissement de l'ego dans la réponse.

Ne dites pas « Zut ! Qu'est-ce que je fais ? ! »

Aller au-delà, jusqu'à la véritable question, c'est demander :

**Pourquoi persister à choisir l'ego  
quand l'Amour de Dieu est là, sur simple demande ?**

Ainsi, la troisième règle consiste à défaire ce qui a été oublié à propos des deux premières règles. Nous disons donc :

**« Je n'ai pas de question. J'ai oublié quoi décider. »**

*(Paragraphe 7 - Phrase 3)*

*Et ta peur de recevoir une réponse d'une manière différente de celle que demande ta propre version de la question, ira en augmentant tant que tu crois que la journée que tu veux est une journée dans laquelle tu obtiens ta réponse à ta question.*

Votre version de la question gardera de l'importance tant que vous croirez que vous ne serez pas heureux à moins d'avoir trouvé la réponse à votre question spécifique, c'est à dire d'obtenir ce que vous voulez. Et vous vous y accrochez de plus en plus parce que vous ne voulez pas entendre une autre réponse, parce que vous savez quelque part en vous, que l'autre réponse signifierait que vous avez tort, ce qui impliquerait que vous n'existez pas. C'est la terreur d'avoir tort !

Avoir tort devient le symbole d'une croyance beaucoup plus importante qui dit que si j'ai tort, alors le Saint-Esprit doit avoir raison, parce que c'est toujours l'un ou l'autre.

## LES 2 SYSTÈMES DE PENSÉE

Une des marques du système de l'ego est « l'un ou l'autre ». Vous n'avez jamais plus de deux choix. C'est comme une balance :

- si l'un est en haut, l'autre doit être en bas.
- Si l'un a raison, l'autre doit avoir tort.

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- Si l'un est innocent, l'autre doit être coupable.

Et il n'existe pas de choix en cela. Une fois que vous vous identifiez au système de l'ego, vous êtes confronté à l'idée que c'est l'un ou l'autre. L'ego ne sait rien à propos du mot pareil (égal). Le mot pareil n'existe pas dans le vocabulaire de l'ego, parce que son existence toute entière est fondée sur l'idée que Dieu et le Fils sont différents, l'ego voulant aussi dire par-là qu'ils sont séparés.

- Dieu et le Fils sont pareils, c'est le principe de l'Expiation.
- Dieu et le Christ sont totalement un. Ils sont le même Pur Esprit.
- Dieu est le Créateur ; Christ est le créé.
- Dieu est la Première Cause; Christ est l'Effet.

Mais en vérité

- il n'y a ni Dieu ni Christ au Ciel,
- ni Cause ni Effet au Ciel.

Ce sont des catégories que nous introduisons dans un monde dualiste afin de nous aider à comprendre le monde qui est au-delà de la dualité.

Tout le système de pensée de l'ego commence par la croyance première que Dieu et Son Fils sont séparés et différents. Le système de pensée de l'ego n'est que ça, donc tout ce qui en sort doit partager cette idée.

### L'EXPIATION

Si en réalité, nous sommes tous pareils,

- nous ne sommes pas fragmentés
- puisque, nous sommes pur-esprit, nous sommes pareils à Dieu,
- nous ne sommes pas séparés de Lui.

**C'est la fin de l'ego. C'est le principe d'Expiation.**

### LA PARTICULARITÉ – BESOIN D'AVOIR RAISON

Ainsi, l'ego ne connaît que les différences :

- je suis différent de Dieu
- et par conséquent différent de n'importe qui d'autre.

C'est une des manières de comprendre ce qu'est la particularité.

Le terme même particulier implique une **comparaison**.

- Quelqu'un est plus particulier que quelqu'un d'autre
- quelqu'un est différent de quelqu'un d'autre.
  - o Par conséquent, si j'ai raison,
  - o vous ne pouvez pas avoir raison,
  - o parce que nous ne pouvons pas être pareils.
  - o Nous devons être différents.

Comme exemple, utilisons quelque chose de trivial – un simple fait du monde : vous dites que la capitale de l'État de New York est New York City. Quelqu'un d'autre vient et vous dit que ce n'est pas New York City, mais c'est Albany. Il vous est prouvé que vous avez tort et vous vous sentez contrarié. Pourquoi êtes-vous contrarié ? Ce n'est qu'un symbole, vous n'êtes pas contrarié à propos du nom de la capitale, **mais parce que vous avez tort, point final**.

C'est la raison pour laquelle vous rencontrez si souvent

- des gens qui ne veulent pas avoir tort
- ils doivent toujours avoir raison
- et ils se sentent énormément contrariés s'ils n'ont pas raison.
- Ils se sentent tellement contrariés
  - o parce que la pensée sous-jacente est celle qui dit que j'ai tort, point final.
  - o Et si j'ai tort, c'est seulement parce que le Saint-Esprit a raison.

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- Et si le Saint-Esprit a raison, alors tout ce système de pensée a tort,
- tout ce monde a tort.
- Ce qui signifie que je cesse d'exister en tant que créature de l'ego.  
Voilà la terreur !

C'est la raison pour laquelle nous luttons si durement

- pour avoir toujours raison,
- pour être toujours particuliers
- pour toujours prouver que Dieu a tort.
- Notre peur c'est d'avoir tort et que ce soit prouvé

nous ne savons pas ce qui a trait à notre propre intérêt.

*(Paragraphe 7 - Phrases 3,4)*

*Et ta peur de recevoir une réponse d'une manière différente de celle que demande ta propre version de la question, ira en augmentant tant que tu crois que la journée que tu veux est une journée dans laquelle tu obtiens ta réponse à ta question. Et tu ne l'obtiendras pas, car cela détruirait la journée en te spoliand de ce que tu veux réellement.*

La distinction ici est entre ce que vous voulez et ce que vous voulez véritablement.

- Ce que « vous voulez véritablement » est la paix de Dieu.
- Ce que « vous voulez » est la version de l'ego à propos de cela – un assouvissement et une satisfaction de votre particularité.

Ainsi, ce que Jésus dit, c'est que

**vous n'obtiendrez jamais ce que vous voulez  
parce que ce que vous voulez est en conflit avec ce que vous voulez véritablement.**

En d'autres termes,

- même si vous obtenez ce que vous pensez vouloir, ça ne sera jamais assez.
- Tout le monde dans cette société a conscience de cela : ce n'est jamais assez.
- Vous voulez toujours plus, et plus. Que ce soit
  - plus de nourriture,
  - plus d'argent,
  - plus de sexe,
  - plus de renommée, ou plus de choses matérielles.

Vous voulez toujours plus, vous voulez toujours que ce soit mieux parce que ce n'est jamais assez. Vous obtenez ce que vous pensez vouloir, mais cela ne vous satisfait pas véritablement, parce que, quelque part, profondément en vous, il y a ce sentiment lancinant que quelque chose vous manque.

**Ce qui vous manque,  
c'est l'Amour de Dieu dont vous vous êtes débarrassés.**

Mais l'ego ne vous laissera jamais connaître ça !

L'ego dit que ce sentiment de manque en vous,

- provient de votre incomplétude.
- une « conscience de manque » comme dit le Cours
  - Ce qui en découle c'est que vous cherchez à l'extérieur afin de remplir le trou sans fond qui se trouve à l'intérieur.
  - Et c'est la raison pour laquelle ce n'est jamais assez. Le trou sans fond n'est jamais rempli, et ne peut jamais être rempli tant que vous ne changez pas la cause dans votre esprit, au sujet de la décision originelle.

Voilà pourquoi, ce Cours revient toujours sur ce point, Jésus dit que vous n'obtiendrez pas ce que vous voulez, « *car cela détruirait ta journée en te spoliand de ce que tu veux réellement.* »

Jésus nous interpelle, en disant :

- Vous avez un esprit divisé.
- vous avez un esprit-ego qui veut, veut, veut et qui tuera pour l'obtenir mais vous avez aussi une autre partie de l'esprit qui est l'Esprit juste.

Une fois que vous comprenez que votre esprit est divisé, alors le concept d'un décideur en soi, devient incroyablement signifiant, parce que maintenant votre choix prend son sens.

Vous choisissez

- o entre le système de pensée de l'ego, qui n'est qu'illusion et mensonge,
- o et le système de pensée du Saint-Esprit, qui est la Vérité.
- o Et même si vous n'exercez pas immédiatement ce choix-là, vous comprendrez au moins maintenant que vous avez un choix –
  - entre ce que vous voulez en tant qu'ego,
  - et ce que vous voulez véritablement : retourner chez vous

**Question** : Supposez que vous avez atteint le point où les choses du monde, telles que les relations sexuelles et la nourriture, ne comptent plus pour vous, vous n'y avez plus d'investissement cela pourrait être similaire à vous rendre compte que vous claquez la porte sur vos doigts, si bien que la chose à faire, c'est d'arrêter de claquer la porte.

Comment pouvez-vous vous rendre compte si vous n'êtes pas dans le déni de tout ça ?

**Réponse** : C'est une question extrêmement importante, parce que la solution que vous proposez ne marchera pas. Si vous continuez à claquer la porte sur vos doigts, alors arrêtez de la claquer, si c'est la cause de votre douleur.

Si vous croyez que la cause de votre douleur a quelque chose à voir avec toutes les mauvaises relations dans lesquelles vous continuez à vous engager, et qui de toute façon ne marcheront jamais, alors c'est juste de dire : « Je ne veux plus de relations... je veux me faire bonne sœur. »

**Question** : Cela ne marche pas non plus !

**Réponse** : Tout à fait d'accord ! Parce que le vrai problème n'est pas là.

- Le problème n'est pas la relation
- le problème est la culpabilité qui se trouve dans votre esprit
- et le choix que vous avez fait concernant celui qui vous aidera par rapport à cette culpabilité : l'ego au lieu du Saint-Esprit.

Si vous êtes dans ce monde avec ce corps, alors vous êtes ici pour apprendre des leçons.

Voilà pourquoi le Cours contient de nombreux passages au sujet de la culpabilité refoulée, qui s'exprime dans nos relations particulières. Nous prenons la culpabilité en nous et nous la déversons sur quelqu'un d'autre.

Dans la perspective ontologique, la manière dont tout commencé, c'est, littéralement, par notre séparation d'avec « un nous-même » dont nous ne voulions pas, et qui a rendu possible une nouvelle personne.

Fondamentalement, votre relation particulière, votre partenaire particulier,  
C'est une partie séparée du même tout, dont vous êtes aussi une partie séparée.

Voilà pourquoi, c'est si important de ne pas se regarder l'un, l'autre, comme séparés. Essayer de résoudre ça au niveau du corps ne marchera jamais : vous ne ferez que vous claquer la porte sur les doigts, encore et encore. Et vous semblerez alors avoir une bonne raison de conclure que vous ne vous engagerez plus jamais dans des relations parce qu'elles ne marchent pas. Mais ces relations sont la salle de classe parfaite.

Ce que le Cours dirait c'est :

- « Ne renoncez pas aux relations.
- Plutôt, invitez-moi [Jésus ou le Saint-Esprit]
- afin que je puisse vous enseigner à travers cette salle de classe.

Si vous fermez la porte à la relation, comment puis-je vous enseigner ?

- Le problème n'est pas ce qui va mal entre vous et l'autre personne.
- Le problème est ce qui va mal dans votre esprit, quand vous choisissez l'ego à la place de Jésus. Voilà le problème !
- L'ego essaiera de vous convaincre que le problème est dans les situations ou les relations de votre vie.

- **Et une fois que vous avez identifié cela comme problème, y renoncer n'est pas la solution!**
- l'ego prétend que le problème est entre les corps par conséquent, la solution serait de nier simplement le corps.
- le Cours dit que le problème n'est pas le corps,
- le problème concerne celui avec qui vous regardez le corps :
  - o votre ego.

Le problème se ramène toujours au moment du choix dans votre esprit.

Voyez les relations particulières comme de parfaites salles de classe.

- Vous apprenez que la particularité n'est pas la réponse
- et qu'il vous faut choisir un enseignant différent.

Lorsque vous entrez dans une relation, vous pouvez avoir Jésus à vos côtés.

Je peux m'observer en train de faire tous les choix de la particularité avec lui à mes côtés.

La différence sera que  
je n'ai plus besoin d'avoir de la culpabilité à leur sujet.  
Je n'en aurai pas peur. Je n'en aurai pas honte.  
**Ce sera le commencement du processus d'apprentissage  
pour lâcher l'attachement particulier à la relation mais pas la relation.**  
Ainsi vous changez d'enseignant dans la salle de classe !

*(Paragraphe 7 - Phrases 4,5)*

*Et tu ne l'obtiendras pas [c'est-à-dire que tu n'obtiendras pas ta réponse à ta question – tu n'obtiendras pas ce que tu veux], car cela détruirait la journée en te spoliand de ce que tu veux réellement. Il peut être très difficile de t'en rendre compte, une fois que tu as décidé par toi-même les règles qui te promettent un jour heureux.*

Personne ne veut s'entendre dire qu'il a tort ! Si vous avez tort,

- cela signifie que votre existence même est un mensonge.
- Ce qui signifie que vous n'êtes même pas ici.
- C'est très effrayant, si vous êtes convaincu que vous êtes ici.

(Avoir tort c'est perdre la raison c'est la menace d'être dément ce que nous sommes au niveau de l'ego. M-J)

Regardez seulement ce qui s'est produit dans le monde !

Nous avons fait le choix d'être livrés à nous-mêmes croyant que

- nous n'avions pas besoin de Dieu en tant que notre Source
  - o et nous sommes devenus notre propre source
- nous n'avions pas besoin du Saint-Esprit en tant que notre enseignant,
  - o parce que maintenant nous avons un meilleur enseignant, c'est-à-dire l'ego
  - o et à partir de ce moment-là,
    - nous nous sommes précipités,
    - nous nous sommes glorifiés
    - et délectés
      - dans notre particularité,
      - dans notre égocentricité
      - et dans notre importance de nous-même.

**A partir de cette identification originelle survint le monde entier  
et toutes les choses qui vont avec ce monde. Et cela continue encore et encore.**

Au début du manuel pour les enseignants, Jésus parle de la manière dont ce monde s'étire péniblement (M-1.4:4-5) parce que rien ne marche jamais. Les gens commencent à voir que rien ne marche :

- Vous avez une lueur d'espoir
- mais vous savez exactement ce qui se produira

- parce que cela se produit toujours.
- La raison en est que le système de pensée qui sous-tend tout ceci
  - o est le système de pensée du moi, moi, moi
  - o un système de pensée de la particularité.
  - o Ce n'est pas un système de pensée qui dit que nous faisons tous partie d'une même Filialité.
  - o C'est un système de pensée qui dit que la partie qui m'est propre est meilleure que la vôtre.
- C'est la raison pour laquelle rien ne marche jamais et les gens en prennent conscience.
- C'est la raison pour laquelle ce Cours est tellement important
- et aussi la raison pour laquelle personne n'y prête attention parce que c'est si important.
  - cela signifie que vous devez regarder votre propre particularité,
  - ce qui signifie de saper votre manière d'établir votre existence.

Le Cours dit :

- Je vous ai donné une troisième règle,
- mais vous allez continuer de ne pas écouter celle-ci non plus.
- Si bien que, maintenant, je dois vous donner une quatrième règle.

## **Règle 4 : Au moins je peux décider que je n'aime pas ce que je ressens maintenant**

*(Paragraphe 8 - Phrases 1-2)*

*(4) Si tu es si indésireux de recevoir que tu ne peux même pas lâcher prise de ta question, tu peux commencer à changer d'esprit par ceci : Au moins je peux décider que je n'aime pas ce que je ressens maintenant.*

### **LE DÉNI DE LA SOUFFRANCE**

Si je ne suis pas (encore) disposé à lâcher

- ma particularité
- mon investissement quant à avoir raison,
  - o je peux au moins dire que je n'aime pas ce que je ressens.
  - o Je peux encore être tenté de vous en blâmer,
  - o mais au moins je peux m'autoriser à être conscient que je n'aime pas ce que je ressens.

La raison pour laquelle ceci est important, c'est que très souvent il est facile de

- se leurrer en pensant que vous vous sentez véritablement heureux et en paix,
- et que vous n'avez pas de rancœurs envers qui que ce soit.
- Quand vous êtes furieux, déprimé ou angoissé, vous le cachez.

**« Essayez au moins d'être honnête avec vous-même, admettez que nous n'aimons pas ce que vous ressentez**

- o vous vous sentez en colère,
- o vous êtes perturbés et en souffrance ;
- o vous vous sentez coupable, seul et effrayé.
- o vous êtes ceci, vous êtes cela.
- o Soyez au moins honnête avec cela : ne le dissimulez pas. »

**Nous avons un mot pour les gens qui dissimulent leur souffrance, c'est celui de « doux rêveurs ».**

Vous ne trouvez pas ce mot dans le Cours, mais les doux rêveurs sont des gens qui montrent un visage heureux et qui disent que tout est merveilleux. Ils essaient non seulement de convaincre les autres, mais ils essaient de se convaincre.

- **Ce cours n'est pas un cours pour être heureux.**
- **C'est un cours pour reconnaître à quel point vous êtes malheureux.**
- Pardonnez-vous pour la cause de votre malheur
- et vous serez alors heureux.

Jésus n'est pas contre le bonheur, évidemment.

Mais si vous voulez être vraiment heureux, vous devez laisser s'en aller toutes les décisions que vous aviez prises

- pour être malheureux,
- et pour blâmer ensuite les autres de votre malheur.

Le bonheur que le Cours nous promet résulte d'un processus qui consiste, en premier lieu, à réaliser à quel point nous sommes malheureux, déprimés, angoissés, apeurés et en colère. Ce ne sont pas des péchés, nous ne pouvons être que toutes ces choses-là.

Comment quelqu'un pourrait-il

- être sans domicile et orphelin, et ne pas être déprimé et en colère ?
- Tout le monde, ici sur terre, est sans domicile et orphelin, dans son système de croyance,
- parce qu'ils croient tous avoir fui leur demeure.
- Et ils croient que
  - o soit Dieu est tué par eux,
  - o soit Dieu est tellement en colère qu'Il les a reniés.

Personne dans ce monde ne peut être heureux

- parce que personne dans ce monde ne croit qu'il est dans son foyer.

Et vous pouvez seulement être vraiment heureux

- quand vous êtes chez vous.

Par conséquent, essayer de prétendre

que vous êtes heureux ici,

que vous pourriez faire de ce monde

un meilleur endroit pour vous-même

et une demeure dans laquelle vous pourriez être heureux,

cela nourrit le système de pensée qui vous a mis dans les ennuis, à l'origine.

C'est un cours pour vous aider à réaliser à quel point vous êtes malheureux, parce que vous n'êtes pas chez vous.

Et il vous aide ensuite à réaliser que la raison pour laquelle vous n'êtes pas chez vous, c'est à cause du choix que vous avez fait.

Ceci n'a rien à voir

- avec ce que quelqu'un d'autre a fait,
- ni avec ce que Dieu a fait.

Et si vous ne réalisez pas que c'est un choix que vous avez fait,

comment vous est-il possible de le changer ? Vous ne pouvez pas changer votre esprit à moins de savoir d'abord

- o 1°) que vous avez un esprit,
- o 2°) que votre esprit a choisi le mauvais système de pensée

*Règle 4 : Au moins je peux décider que je n'aime pas ce que je ressens maintenant*

## COMMENT DEMANDER DE L'AIDE À JÉSUS (OU AU ST-ESPRIT)

Quand les gens comprennent ceci, ils ne se sentent plus à l'aise pour demander à Jésus : « Que devrais-je faire ? », et d'autres questions du même style.

Ils se sentent confus, cela leur enlève un filet de sécurité. Il est vrai que votre ego se mettra en travers de votre chemin si vous demandez à Jésus de vous aider de cette manière.

C'est différent lorsque vous **demandez à Jésus de vous aider à regarder le problème**,

- le problème n'est pas de savoir si vous faites le travail A ou B.
- Le problème, c'est que vous voulez le faire à votre manière.
- Vous ferez l'expérience de l'indécision ou de la confusion
  - o seulement parce que vous avez déjà choisi votre ego.
  - o Si vous aviez choisi Jésus,
    - il n'y aurait aucune indécision,
    - aucune hésitation
    - aucune confusion car vous seriez « pensés » (par Jésus).

La réponse, qui est l'Amour de Dieu, vient alors à travers vous et vous faites automatiquement ce qui est le plus aimant. Le résultat met de côté votre ego.

Demander de l'aide à Jésus signifie :  
lui demander de vous aider à regarder le problème,  
et le problème c'est :  
« je ne sais pas ce que je devrais faire parce que j'ai déjà choisi l'ego. »

Ainsi, en lui demandant de vous aider,

- vous êtes déjà en train de défaire la cause de la confusion qui a trait au fait de vous être séparé de lui.
- vous vous joignez à lui et par conséquent vous défaites le problème.

Vous n'avez même pas besoin de savoir comment écouter.

**Rendez-vous compte que le problème,  
c'est que vous pensez que vous savez vraiment.**

Le fait que vous ne sachiez pas, peut vous sembler déroutant, parce que toute votre vie, vous avez cru en l'idée que vous compreniez et que vous saviez comment agir. Maintenant que vous reconnaissez que vous ne comprenez rien, c'est un très grand avantage, même si ça ne semble pas l'être.

*Il n'est pas d'énoncé que le monde ait plus peur d'entendre que celui-ci :*

***Je ne connais pas la chose que je suis,***

*et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde  
ni comment me regarder moi-même.*

***Or dans cette leçon naît le salut.  
Et Ce que tu es te parlera de Lui-même.***

*(T-31.V.17:6-9)*

Voilà pourquoi nous devenons tellement mal à l'aise quand nous réalisons que nous ne savons rien. Le Cours dit que nous devrions écouter le Saint-Esprit, mais nous réalisons que nous ne savons même pas

- o ce que cela signifie
- o ni comment le faire.

## QUAND TOUT SEMBLE S'ÉCROULER – COMMENT ÉCOUTER LE St-ESPRIT ?

La Leçon 24 insiste sur l'idée que

- **nous ne percevons pas notre propre intérêt.**
- **Le problème est que nous pensons le percevoir**
- et par conséquent, nous ne croyons pas que nous devons être enseignés
- parce que nous savons déjà ce qu'il faut faire.

Si vous saviez déjà comment écouter le St Esprit

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- vous n'auriez alors pas besoin d'être enseigné sur la manière de l'écouter.
- vous penseriez que vous l'écoutez alors que vous écoutez la voix de l'ego au lieu de la Voix du Saint-Esprit.

**Comprendre que vous ne comprenez rien est très utile**

- **particulièrement sur la manière d'écouter,**
- **et à propos de ce que signifie de demander au Saint-Esprit,**

C'est très utile parce que

- maintenant votre esprit est clair.
- maintenant, vous êtes sauvé de votre propre arrogance,
- **« Et Ce que tu es te parlera de Soi-même. »**
- Ainsi vous donnez la place à Jésus pour venir vous parler.
- Et vous prenez conscience qu'écouter consiste à mettre de côté votre ego.
- dire oui (à l'Esprit) signifie ne pas dire non ».
  - o Dire oui à Jésus ou au Saint-Esprit
  - o dire : *« Oui, je désire ton aide, je désire ton conseil »*

**Regardez votre ego en disant : « Je ne veux plus ceci. »**

C'est ce qu'écouter le St-Esprit signifie, ainsi vous retirez l'interférence qui faisait obstacle.

Vous pouvez être de plus en plus assuré que la voix que vous êtes en train d'entendre n'est pas la vôtre, mais celle qui vient du Saint-Esprit. Et bien sûr, c'est une métaphore, vous n'entendez pas une voix au sens littéral.

Cela met mal à l'aise, en voici la raison :

*« Il n'est pas d'énoncé que le monde ait plus peur d'entendre que celui-ci »*  
(le fait que vous ne sachiez rien).

La plupart des gens se sentent fiers de parvenir à un certain niveau de maturité de raisonnement, ils pensent qu'ils savent

- comment s'en sortir dans ce monde-ci
- comment le monde fonctionne, même s'ils ne l'aiment pas
- comment y survivre.

Et tout d'un coup, on dit que tout ce en quoi vous croyez est faux. C'est très déstabilisant !

Dans le Texte (T-17.V.3:3), Jésus décrit cela comme une expérience

- perturbée,
- désaccordée
- et même très pénible

C'est ce qui arrive quand vous prenez soudainement conscience que

- **tout ce en quoi vous aviez cru était faux,**
- **et qu'il semble qu'il n'existe rien pour prendre sa place.**

**UN PIÈGE DE L'EGO : FAIRE APPEL À TRAVERS UN AUTRE**

C'est le moment où l'ego est tenté de revenir précipitamment afin d'appeler un médium, par exemple,

- o quelqu'un d'autre vous dira ce que vous devez faire.
  - o c'est très pratique, vous n'avez pas à faire votre propre travail consistant à défaire votre ego.
  - o L'ego de quelqu'un d'autre vous dira ce qu'il faut faire,
  - o et vous dira ensuite que c'est la Voix du Saint-Esprit qu'ils la canalisent.
- Il est très tentant de prendre cette voie quand vous vous sentez si mal à l'aise.
  - Il est préférable toutefois de rester simplement tranquilles et de ne rien faire,
  - parce que votre ego voudra revenir précipitamment et remplir l'espace vide,
  - et l'espace vide sera toujours rempli par l'ego.

**Si vous pouvez rester tranquille, alors votre peur diminuera,  
et ensuite cette Voix aimante vous parlera vraiment,**

et vous saurez ce qu'elle dit.

## LES RÔLES SONT LA SALLE DE CLASSE

### « Je ne connais pas ce que je suis. »

Beaucoup d'étudiants tombent dans un piège quand ils essaient de prendre cela au sérieux, c'est qu'ils cessent de prendre tous les rôles au sérieux, mais:

vous ne cessez jamais d'être

- une mère,
- un ami,
- une fille,
- une amoureuse etc....

Vous ne cessez jamais ces rôles mais vous commencez à réaliser que

- ce n'est qu'un rôle
- ce n'est pas soi.

Mais c'est un rôle que j'ai choisi pour apprendre des leçons.

C'est vraiment important, sinon vous sauteriez cette étape et vous diriez que c'est stupide, puisque tout est inventé.

Il est important de prendre conscience que  
**votre identité n'est pas le rôle.**

- le rôle est quelque chose que vous avez choisi parce que vous ne croyez pas vraiment en votre véritable Identité.
- vous n'êtes pas la personne que vous pensiez être, mais une partie de vous ne veut pas encore se rappeler du Soi que vous êtes vraiment.

C'est pourquoi vous avez besoin d'étapes qui vous mèneront à travers vos peurs. Ces étapes sont les salles de classe que nous choisissons c'est-à-dire les rôles.

la leçon consiste à devenir toujours plus fidèle au rôle

- o non pas parce qu'il signifie quelque chose,
- o mais parce qu'il est une salle de classe pour vous.

Q : si le monde est une illusion, pourquoi devrais-je prêter attention à ce que je fais ici ?

R :

*Utilise tous les petits noms et symboles qui décrivent le monde des ténèbres.  
(W-I. 184. 11)*

Ce sont tous les symboles de votre travail, de votre vie personnelle,  
tous les rôles dans lesquels vous êtes,

**utilisez-les, ne vous en séparez pas  
mais ne les acceptez pas comme « votre réalité ».**

Dans la vision divisée,

- vous êtes encore une mère,
- vous êtes encore un père,
- vous êtes encore un enfant,
- vous êtes encore un ami,
- vous êtes encore une épouse,
- vous êtes encore un amant,
- vous êtes encore ce que dit votre profession.

**réalisez que c'est votre salle de classe.**

Le Saint-Esprit utilise tous vos rôles mais Il n'oublie pas que la création a

- o un seul Nom,
- o une seule signification
- o une Source indivisée qui unifie tout en Elle-même.

## LE REFLET DE L'UNITÉ, DANS LE MONDE

Le reflet de l'unité du Ciel dans ce monde-ci,

- C'est l'idée que toute chose et chacun sert le même et unique But.
- Même si nous ne sommes pas unis par la forme, nous sommes unis par le But, qui devient alors le reflet de l'union que nous partageons tous en Christ et avec Dieu.

Dans ce monde, il n'existe aucun moyen de savoir à quoi ressemble cette unité, mais nous pouvons en être le reflet ; quand nous prenons conscience que toute chose et chacun partage le même But.

C'est ce dont vous vous souvenez quand votre esprit quitte le monde, et s'en retourne à l'esprit (c'est ce que fait le miracle), et vous vous rappelez alors :

- Ah ! Tout est pareil !
- Tout n'est, pour moi, qu'une occasion d'apprendre et je l'ai choisie pour me rappeler pourquoi je suis ici,
- maintenant que je choisis Jésus comme mon enseignant,
  - o je ne suis pas ici pour faire les choses que le monde pense que je devrais faire
  - o je suis ici pour me rappeler « Qui je suis » en tant que Fils de Dieu.
  - o Et la manière dont je m'en souviens, c'est « en prenant des cours ».
  - o Cette situation dans laquelle je suis pour le moment est un de ces cours.
  - o il peut paraître un cours très douloureux,
  - o mais il peut être un cours utile si je choisis le bon Enseignant.

Quand je prends conscience que mes intérêts ne sont pas séparés des autres, ...  
**particulièrement de ces gens avec qui je suis impliqué en ce moment-ci.** »...  
cela me fait gagner un millier d'années,  
parce que cela défait une grosse masse de culpabilité.

## LE DÉNI DE LA SOUFFRANCE

Le dernier paragraphe du Chapitre 5, est un merveilleux développement de la quatrième règle de décision : « au moins je peux décider que je n'aime pas ce que je ressens maintenant. »

Il est important que vous vous autorisiez

- à ressentir votre souffrance,
- à ressentir le système de pensée de votre ego sous toutes leurs formes.
  - o Si vous ne vous autorisez pas à le ressentir,
  - o il n'y aura aucune motivation pour apprendre et mettre en pratique ce cours.
    - C'est ce que les doux rêveurs essayent de faire,
    - dissimuler la souffrance pour que tout semble merveilleux,

Si vous croyez véritablement que vous êtes heureux et en paix, quelle est alors l'utilité d'un cours ? Le but de ce cours est de vous donner une manière de défaire votre souffrance.

Si vous ne croyez pas avoir de la souffrance, alors vous n'avez pas besoin de ceci.

Une des idées principales, pour travailler avec ce cours,  
c'est de comprendre que le premier but est de  
**reconnaître que vous refoulez votre souffrance.**

*(Paragraphe 6 - Phrases 1,2) La décision ne peut pas être difficile. Cela est évident quand tu te rends compte que tu dois déjà avoir décidé de ne pas être entièrement joyeux si tu ne l'es pas.*

Autorisez-vous à prendre conscience

- que vous ne vous sentez pas joyeux ou heureux
- que vous vous sentez angoissé, coupable, seul, triste, déprimé, effrayé, etc.
- si vous ne vous sentez pas joyeux, vous êtes celui qui a choisi cela

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- s'il n'existe pas de monde à l'extérieur de votre esprit, alors il ne peut rien y avoir qui puisse avoir un effet sur vous.
- et si vous êtes malheureux, vous êtes le seul à vous être rendu malheureux.

*(Paragraphe 6 - Phrase 3)*

*Par conséquent, la première étape pour défaire cela consiste à reconnaître que tu as pris activement la mauvaise décision, mais que tu peux tout aussi activement prendre une autre décision.*

## LA RÉSISTANCE

Les « Règles pour la décision » se trouvent dans le Chapitre 30, il dit exactement la même chose que dans le Chapitre 5. Ca montre que Jésus ne s'attend pas à ce que nous acquérions ceci du jour au lendemain.

Il dit la même parce qu'il a conscience de l'énorme résistance que les gens ont de défaire leur système d'ego, et d'accepter la responsabilité de ce qu'ils ressentent.

Il existe une grande résistance à dire : « C'est mon rêve, et je suis le rêveur du rêve; ce n'est pas le rêve de quelqu'un d'autre. Ce n'est pas leur rêve qui me rêve : c'est mon rêve ».

La résistance contre ceci est énorme à cause de l'instant originel, où l'ego a dit que si vous regardiez la culpabilité concernant votre responsabilité

- de vous être séparés de Dieu et du Christ,
- d'avoir détruit du Ciel
- d'avoir inventé un monde qui lui est opposé

si vous regardiez votre culpabilité

- et que vous acceptiez votre responsabilité pour ce que vous avez fait, derrière cela, il y a un Dieu coléreux et vengeur qui vous détruira.

Voilà d'où vient la terreur !

C'est ce qui est en œuvre dans les coulisses de l'esprit de chacun (l'inconscient).

- Ce monde entier devient une épaisse couche de choses hétéroclites, dans le but de nous garder la souffrance loin de nous.
- Et tout est inventé parce que tout le système de pensée du péché et de la culpabilité est inventé.

**Mais vous ne saurez pas que c'est inventé  
tant que vous ne l'aurez pas regardé**

## LE CHOIX ACTIF

La première étape pour défaire les effets de cette décision (comme se sentir très mal),

- consiste à reconnaître que vous avez activement décidé incorrectement
- mais que vous pouvez aussi décider activement pour autre chose.

**Le mot clé** ici est **activement**. Jésus vous dit très clairement

- **que vous avez activement choisi ceci.**
- **c'est un choix délibéré**
- vous ne voulez pas être avec Jésus.
- Vous ne voulez pas être avec l'Amour de Dieu.
  - o Vous voulez être avec vous-même.
  - o Vous voulez être avec votre particularité.
  - o C'est donc un choix actif.

Ensuite il rend encore plus claire sa remarque :

*(Paragraphe 6 - Phrase 4)*

*Sois très ferme avec toi-même là-dessus [en réalisant que vous avez activement choisi l'ego] et reste pleinement conscient que défaire est un processus qui ne vient pas de toi mais qui néanmoins est en toi parce que Dieu l'a placé là.*

En d'autres termes :

**En tant qu'egos, nous ne pouvons défaire l'ego  
c'est le rôle de Jésus et du Saint-Esprit.**

**Le décideur est**

- cette partie de notre esprit qui choisit,
- cette partie qui s'est détournée de Jésus
- cette partie qui s'est tournée vers l'ego

par conséquent, c'est la même partie de nos esprits qui doit maintenant choisir à l'encontre de l'ego et revenir vers Jésus.

Notre travail consiste à faire ceci :

**nous joindre à Lui (Jésus ou le St Esprit),  
ce qui veut dire : regarder sans jugement**

C'est ainsi que nous accomplissons notre rôle dans l'Expiation

*(Paragraphe 6 - Phrase 5)*

*Ton rôle consiste simplement à ramener ta pensée au point où l'erreur a été faite, puis à la remettre en paix à l'Expiation.*

## ÊTRE DÉCIDEUR

C'est un passage merveilleusement clair concernant votre rôle. Votre esprit vagabonde avec le système de pensée de l'ego dans le monde. Il vous demande de sortir votre attention de là où elle s'est mise à errer dans le monde pour la ramener dans l'Esprit, à l'instant du choix où l'erreur a été faite. C'est ça être le décideur !

Prendre conscience :

- qu'il n'existe pas de problème dans le monde,
- qu'il existe un problème dans votre esprit,
  - o chez le décideur qui a choisi de croire dans l'esprit de l'ego,
  - o et qui a choisi de quitter l'Esprit et d'inventer un monde.

C'est votre seul rôle :

- ramener la pensée au point où l'erreur a été faite
- et la remettre en paix à l'Expiation.
- à cet instant, vous la remettez légitimement au Saint-Esprit
- vous offrez légitimement votre peur et votre culpabilité au Saint-Esprit
- parce que maintenant vous l'avez vraiment vue.
- Vous avez vu (vous avez pris conscience, vous réalisez)
  - o que vous l'avez choisie,
  - o que vous l'avez rendue réelle,
  - o que vous pouvez maintenant renverser la décision,
  - o ce qui signifie la remettre au Saint-Esprit.

**Remettre la peur et la culpabilité au Saint Esprit signifie  
regardez sans jugement, avec Son Amour à vos côtés**

C'est une merveilleuse description de ce qu'est **le processus du pardon.**

**La première étape, pour défaire, est de reconnaître**

- que nous avons activement décidé incorrectement,
- mais que nous pouvons tout autant décider autrement.
- ensuite, notre rôle consiste simplement à ramener notre pensée au point où l'erreur a été faite et de la remettre en paix à l'Expiation.

**C'est le processus de pardon véritable.**

Lire la fin du Chapitre 5 – VII. *La décision de choisir Dieu*

LES ETAPES : (ajouté)

- 1 Je reconnais mon mauvais choix
- 2 Je reconnais qu'il y a un autre choix
- 3 Je choisis de regarder sans jugement
- 4 c'est ainsi que je m'ouvre à l'Amour de Dieu, la Présence en moi.

PRATIQUE DU PARDON :

- je ne me sens pas bien, quelque chose va mal, je ne suis pas en paix.
- je réalise que la cause n'est ce qui s'est produit à l'extérieur ou ne s'est pas produit (comme j'espérais);
- je ne suis pas en paix parce que j'ai choisi (inconsciemment) de ne pas être en paix.
- Et à un moment donné, je serai capable de choisir la paix (de Dieu).
- la cause de mon problème est dans mon esprit, elle n'est pas à l'extérieur.
- c'est moi qui ai mis le problème dans mon esprit, ce n'est que moi qui puisse l'enlever.
- la manière de faire c'est de me joindre à Jésus ou au Saint-Esprit pour regarder mon ego,
- c'est ainsi que la cause du problème et de la souffrance est défaite
- A ce stade, Jésus (ou le Saint Esprit) nous aide dans ce processus.

**(Paragraphe 6 - Phrase 6)**

*Dis-toi ce qui suit aussi sincèrement que possible, en te souvenant que le Saint-Esprit répondra pleinement à ta moindre invitation.*

« aussi sincèrement que possible » parce que personne n'est totalement sincère, à cause de la « minuscule et folle idée ». Mais il ne faut pas se culpabiliser pour ça.

« Le Saint-Esprit répondra pleinement à ta moindre invitation » :

- Le Saint-Esprit est toujours présent.
- Il ne répond pas de manière active,
- C'est Sa Présence qui est la réponse.
- Son Amour a toujours été là comme un appel.
- 

**Sa lumière brille, mais vous l'aviez recouverte.  
Le pardon enlève ce qui la recouvre.**

*J'ai dû prendre la mauvaise décision, parce que je ne suis pas en paix.*

*J'ai pris la décision moi-même, mais je peux aussi prendre une autre décision.*

*Je veux prendre une autre décision, parce que je veux être en paix.*

SE SENTIR MIEUX

Jésus met l'accent sur les motivations de bonheur qui sont en chacun. C'est comme un appât qu'il utilise, mais dans le but du salut, il dit :

- « Voulez-vous réellement être heureux et en paix ?
- Si c'est ça que vous voulez, faites ce que je dis.
- Ne le faites pas parce que je le dis et parce que c'est la sainte parole de Dieu.
- Faites-le pour vous sentir mieux.
- Il met l'accent sur la motivation de « se sentir mieux ».
- Mais Il nous dit
  - o que nous ne savons pas ce qui nous fera « nous sentir mieux »,
  - o Lui le sait, c'est pour nous amener à lui demander de nous enseigner

Nous croyons que c'est en obtenant ce que nous voulons que nous nous sentirons mieux. Pourtant cela ne durera pas parce que (dans l'inconscient) cela active l'idée que c'est mal de se sentir bien sentons bien alors que nous avons supprimé Dieu ».

« *Si tu percevais la relation particulière comme un triomphe sur Dieu, en voudrais-tu ?* »  
(T-16.V.10:1).

Essayez de réaliser cela :

- En obtenant ce que vous voulez de quelqu'un d'autre,
- en satisfaisant vos besoins,

vous revivez (dans l'inconscient)

cet instant originel où vous avez triomphé de Dieu,  
cet instant où vous vous êtes séparés de Son Amour  
cet instant où vous vous êtes retrouvé tout seul.

Nous ne nous rendons pas compte que c'est ça que nous sommes encore en train de faire.

**Si vous réalisiez ça, continueriez-vous à opérer ce choix ?  
Pour nous sentir réellement mieux,  
dans la vraie Paix de Dieu qui ne dépend pas de l'extérieur,  
nous devons faire un autre choix.**

(Paragraphe 6 - Phrase 10)

*Je ne me sens plus coupable, parce que le Saint-Esprit défait toutes les conséquences de ma mauvaise décision si je Le laisse défaire.*

« *Les mauvaises conséquences* » sont les pensées de douleur et de souffrance dans notre esprit. Ceci ne veut pas dire que le Saint-Esprit agiterait une baguette magique pour défaire toutes les erreurs dans le monde.

**Il y a 2000 ans, Jésus ne fit pas du monde un endroit meilleur.  
Il rappela que la chose à faire avec le monde et le désert c'est de les quitter.**

- Les gens n'ont pas tellement apprécié
- et ils l'ont tué afin qu'il ne puisse pas enseigner ça.
- Ensuite ils ont réécrit son enseignement,
  - o pour faire croire qu'il a dit que nous devrions faire un monde meilleur.
  - o C'est le contraire de ce qu'il avait enseigné !

C'est aussi ce que les gens essayent de faire avec ce Cours, c'est bien plus difficile, parce qu'au moins nous savons maintenant ce qu'il a dit.

Le Saint-Esprit n'enlève pas les conséquences à l'extérieur, parce qu'il n'y en a pas. Ce ne sont que les reflets et les ombres extérieures de conséquences intérieures.

Que se passe-t-il quand vous vous sentez coupable ?

- Vous vous sentez très mal.
- Vous vous sentez angoissé ou malade.

## PRATIQUE : SE JOINDRE A L'ESPRIT (OU JÉSUS)

Choisir le Saint-Esprit à la place de l'ego, c'est se joindre à l'Amour de Dieu, dont nous nous sommes séparés.

- Cela défait la croyance au « péché d'être séparé de Dieu ».
- Cela défait la culpabilité et toutes ses terribles conséquences.

**Le Saint-Esprit n'enlève rien de manière active.** Vous pouvez enlever les mauvaises pensées et les mauvais sentiments parce que c'est vous qui les y avez mis. Comment ? En vous joignant à Lui, ils sont enlevés.

Se joindre à Jésus (ou au St Esprit) et Lui demander de l'aide, c'est dire:

« Je ne sais pas, Toi, Tu sais »

(Paragraphe 6 - Phrase 11)

*Je choisis de Le laisser défaire, en Lui permettant de décider de choisir Dieu pour moi.*

**Je ne décide pas de choisir Dieu,**

- parce que le Dieu que je déciderai de choisir est mon Dieu-ego :
- c'est le Dieu de la particularité qui croit dans la séparation, le péché, la vengeance, la forme, le rituel, etc.
- C'est le Dieu de la religion, de la religion formelle.

**Je laisse plutôt le Saint-Esprit choisir Dieu à ma place.**

- en me joignant au Saint-Esprit,
  - o j'accepte Sa compréhension de Dieu, Dieu est parfait Amour.
- en nous joignant au Saint-Esprit,
  - o nous défaisons nos croyances erronées au sujet de ce que Dieu est.

## **Règle 5 : Ainsi j'espère avoir fait erreur.**

(Paragraphe 9 - Phrases 1,2) (5)

*Ayant décidé que tu n'aimes pas comment tu te sens, quoi de plus facile que de poursuivre avec : Ainsi j'espère avoir fait erreur.*

### **NEUTRALISER LE SENTIMENT D'OPPOSITION**

C'est très difficile car il y a une ambivalence de vouloir la paix et d'en avoir peur :

- nous voulons prendre la main de Jésus,
- puis nous voulons la lâcher pour reprendre la main de l'ego.

Nous voulons bien comprendre que nous avons fait erreur :

- je pensais que ce que je faisais était juste,
- mais cela ne me fait pas me sentir bien.

C'est une étape cruciale d'établir le lien entre

- L'effet (ne pas se sentir bien)
- et la cause (j'ai décidé de façon erronée)
  - o Ca veut dire que je ne sais pas ce qui est le mieux pour moi.
  - o *Ainsi j'espère avoir fait erreur*

- Si j'ai raison et si je me sens malheureux,
- Si je me sens perturbé, angoissé, coupable, et dans la souffrance, et si j'ai raison,

Alors il n'y a alors, plus d'espoir !

Le seul espoir qui reste c'est d'avoir peut-être eu tort.

« *Ainsi j'espère avoir fait erreur* »

Si j'ai fait erreur, c'est qu'il doit bien y avoir une réponse correcte quelque part.

- c'est le moment de me tourner vers Jésus.
- Peut-être qu'il sait mieux que moi.

Ceci agit contre le sentiment d'opposition

**Cela nous ramène à l' instant ontologique et originel où nous avons cru,  
comme seul Fils de Dieu, que nous avons raison  
et que Dieu avait tort.**

Dire que Dieu a raison, c'est accepter qu'il n'y a rien d'autre que la Réalité,  
en parfait non-dualisme et en parfaite Unité.

Si je veux exister en être séparé, alors Dieu a tort et j'ai raison.

- C'est ce que nous revivons encore et encore.
- Je crois que je suis en compétition
  - o avec Dieu.
  - o avec Jésus.
  - o avec Son Cours.

Son cours me dit que j'ai tort, et qu'Il a raison  
alors j'ai beaucoup de résistances à reconnaître  
que c'est mon insistance à avoir raison qui m'a conduit à me sentir si mal.

Quand je peux le voir ainsi, j'espère qu'il a vraiment raison et que j'ai vraiment tort.  
Ainsi je perçois Jésus comme mon ami, comme quelqu'un qui peut m'aider !

- Maintenant vous constatez que vous vous êtes enlisés et que vous ne pouvez plus vous en sortir.
- Vous savez déjà que rien à l'extérieur ne va fonctionner,
- Vous prenez conscience que vous ne fonctionnez pas bien non plus.
  - o Et vous espérez ainsi qu'il existe quelqu'un d'autre qui possède la bonne réponse.

Jésus ne nous implore pas d'être son ami pour que son ego se sente mieux,

**il n'a pas d'ego.**

Jésus nous dit : Si vous voulez véritablement de l'aide, je peux vous aider.

**mais je ne peux vous aider que si vous vous joignez à moi.**

(Paragraphe 9 - Phrase 3)

*Ceci agit contre le sentiment d'opposition et te rappelle que l'aide ne t'est pas imposée mais est quelque chose que tu veux et dont tu as besoin, parce que tu n'aimes pas comment tu te sens.*

## L'OPPOSITION À JÉSUS

Avant d'en arriver là, (au point de vous joindre à Jésus)

- même si vous croyez en Jésus,
- même si vous croyez dans Un Cours en Miracles,

il existera une partie de vous qui percevra cela comme imposé contre « sa » volonté, une partie de vous qui croit avoir raison.

- Et vous essayerez avec obstination de la repousser.
- mais elle se dissimulera
- et vous résisterez selon des manières très subtiles, comme d'essayer de changer ce que ce Cours dit et lui faire dire autre chose
- Une autre manière c'est de refermer brusquement le livre et de dire : Ca ne marche pas, je veux quelque chose d'autre.

**L'espoir d'avoir eu tort contient implicitement l'idée que Jésus a raison,**

- **Cet espoir agit en douceur contre le sentiment d'opposition**
- **Cet espoir te rappelle**
  - o **que l'aide ne t'est pas imposée**
  - o **tu la veux bien et même tu la désires.**

Jésus fait appel au pouvoir de choisir qui est dans l'esprit (le décideur).

- Mais il doit d'abord nous rappeler que nous ne savons pas ce que nous voulons,
- si bien qu'il doive nous enseigner
  - o ce que nous voulons vraiment
  - o et ce dont nous en avons effectivement besoin.

Jésus nous dit :

Pour être véritablement heureux, faites ce que je vous dis de faire,  
non parce que c'est un péché de ne pas le faire,

non parce que je le dis, ou parce que la Bible ou que les Églises le disent,

**vous le ferez par désir, en comprenant que c'est le chemin,  
quand vous voudrez véritablement la paix de Dieu.**

L'ego, en vous, résistera par une forte opposition.  
Il ne veut pas avoir tort. C'est le problème d'autorité.

## JÉSUS DIT : VOUS AVEZ TORT

- Ca prend beaucoup de temps d'œuvrer dans cette direction,
- Ca demande des prises de conscience, petit à petit,
  - o **afin d'être mieux en ayant tort.**
  - o C'est très difficile à accepter pour l'ego,
  - o c'est pourquoi il y a de la haine contre Dieu,
  - o parce que s'il a raison, nous n'existons pas.
  - o Donc nous Le haïssons.
  - o Reconnaître son existence c'est comme se dire que nous ne comptons pas,
  - o c'est perçu ainsi au niveau de notre particularité qui n'a plus sa place.

Donc nous haïssons Jésus, Il dit fondamentalement :

- Vous pouvez protester, hurler et crier autant que vous le voulez,
- mais au bout du compte vous avez tort et que j'ai raison.
  - o C'est la raison pour laquelle les gens l'ont tué jadis,
  - o et c'est la raison pour laquelle ils essayent de le tuer maintenant.
  - o Il est extrêmement important de réaliser à quel point ceci vous terrifie
  - o et vous met en colère.
  - o Quand Il vous dit : « Vous avez tort et j'ai raison »,
  - o **votre ego se manifestera avec rage.**

## HUMILITÉ ET GRATITUDE

Le tournant arrive quand vous acceptez

- que vous êtes la cause de votre propre malheur,
- que votre arrogance est la cause de tout ce qui s'est mal passé dans votre vie.

Ensuite, vous commencerez à développer la gratitude en disant:

- Merci, mon Dieu, j'avais tort. Merci, mon Dieu,
- il y a encore quelqu'un en moi Qui m'aime,
- Qui ne me condamne pas, Qui me montre mes erreurs.

C'est la raison pour laquelle Jésus se présente comme un grand frère.  
Un grand frère, c'est quelqu'un qui guide ses jeunes frères et sœurs.

### **L'humilité arrive lorsqu'on est capable de dire : J'avais tort. Dieu Merci**

- Pas seulement à propos d'une question particulière dans le monde.
  - j'avais tort pour tout !
- C'est à ce moment-là que vous prenez conscience
- à quel point vous désirez cette aide
  - à quel point vous avez besoin de cette aide,
    - o parce que vous êtes tellement malheureux.

Par-dessus tout, vous pouvez voir que c'est un cours pour développer l'humilité.

**Et la gratitude va de pair avec l'humilité.** C'est la raison pour laquelle le Cours dit :

*« l'amour est la voie dans laquelle je marche avec gratitude »*

## Les règles pour la décision, atelier de Wapnick

(Paragraphe 9 - Phrase 4)

*Cette minuscule ouverture [qui est simplement : « J'espère que j'ai eu tort. » Vous n'avez même pas à dire affirmativement « J'ai eu tort » – seulement, « J'espère que j'ai eu tort »] sera suffisante pour te permettre d'aller de l'avant avec les quelques étapes dont tu as encore besoin pour te laisser aider.*

## PROCÉDER PAR PETITES ÉTAPES

Ainsi, Jésus ne parle même pas encore d'accepter son aide, c'est un processus lent.

**Il parle d'espérer au moins que j'aie pu avoir tort et qu'il existe de l'aide.**

En vous engageant dans cette étape, vous vous engagerez inévitablement dans toutes les autres étapes du processus.

(Paragraphe 10 - Phrase 1-3)

*Tu as maintenant atteint le point tournant, parce qu'il t'apparaît que tu y gagneras si ce que tu as décidé ne va pas. Jusqu'à ce que ce point soit atteint, tu croiras que ton bonheur dépend d'avoir raison. [Tout le monde dans ce monde croit cela : c'est la raison pour laquelle les gens viennent dans ce monde.] Mais tu as maintenant atteint à autant de raison : tu te trouverais mieux d'avoir fait erreur.*

## LE TOURNANT : ACCEPTER QUE J'AI TORT

Jésus dit : « *Mon existence même dans votre vie vous montre que vous avez tort.* »

Observez à quel point vous résistez de façon entêtée et violente.

**Personne ne veut qu'on lui dise qu'il a tort, parce que, c'est un reflet direct de la peur originelle. Arriver à dire**

- j'ai eu tort à propos de tout.
- J'ai eu tort à propos de Dieu, à propos du Ciel, à propos de moi-même.
- Et maintenant je réalise que j'ai même tort à propos de tout ce que je vois dans le monde.

**Ca, c'est marquer un véritable tournant !**

Chapitre 29, section VII,

« *Ne cherche pas à l'extérieur de toi* ».

« *Préfères-tu avoir raison ou être heureux ?* »

La maxime fondamentale de l'ego : « *Cherche et ne trouve pas.* »

## LA CAUSE N'EST PAS A L'EXTÉRIEUR

L'ego a inventé le problème de la culpabilité et pour ne pas la regarder, il a mis la culpabilité à l'extérieur, C'est ce qui a littéralement inventé ce monde.

Ainsi le problème est vu dans le monde et c'est la faute au monde et nous cherchons une solution dans le monde.

**Le monde est une énorme distraction  
pour que le vrai problème ne soit jamais résolu :**

**Le vrai problème est que nous avons choisi de nous identifier  
à notre culpabilité et à notre ego.**

**La solution c'est de revenir de faire un autre choix  
mais la peur de l'ego est tellement grande qu'il a nié entièrement l'esprit  
en projetant son contenu de péché, de culpabilité et de peur  
à l'extérieur, dans le monde**

Ca semble être à l'extérieur de vous :

- dans votre propre corps,
- dans votre psyché, (qui n'est pas l'esprit, dans le cerveau).
- dans le monde

et vous continuez encore à chercher une solution à l'extérieur croyant que le problème est à l'extérieur de vous-même.

**Le seul problème repose dans nos esprits.**

Ce monde entier, couvert par le voile du déni,  
nous pousse à oublier la culpabilité cachée dans notre esprit,  
ce monde est fait comme une défense pour ne pas la regarder

L'égo nous distrait en disant : vous avez des tas de problèmes à régler

- dans votre corps,
- dans votre mental
- et dans le monde,

cherche des solutions. C'est pourquoi la maxime de l'égo est : « **cherche et ne trouve pas.** »

Dans le Sermon sur la montagne, Jésus dit le contraire: « **cherchez et vous trouverez.** »

En fait, Jésus dit :

- Ne cherche pas à l'extérieur de toi.
- Le problème n'est pas à l'extérieur de vous-même,
- et par conséquent, la solution n'est pas à l'extérieur de vous-même.

Quand vous ne trouvez pas la solution, l'égo vous dit que c'est parce que vous n'avez pas suffisamment essayé ou que vous n'êtes pas assez intelligent... Ou il vous dit d'attendre cent ans pour qu'un remède à cette maladie soit trouvé, par exemple...

**Ce que l'égo ne vous dira jamais, c'est que tout le système du monde,  
est conçu de façon à ce que vous ne trouviez jamais la solution,  
parce que la solution au problème se trouve dans l'esprit.  
Et l'égo ne nous laisse pas nous souvenir de l'esprit.**

**Règle 5 : Ainsi j'espère avoir fait erreur.**

il ne s'agit pas d'avoir tort à propos d'une chose spécifique  
mais d'avoir tort à propos de la substance même de notre existence.

(Paragraphe 10 - Phrase 3)

*Mais tu as maintenant atteint autant de raison : tu te trouverais mieux d'avoir fait erreur.*

Parce que c'est la manière dont nous serons heureux.

**Règle 6 : Je veux une autre façon de voir cela.**

(Paragraphe 11 - Phrases 1-4) (6)

*Ce minuscule grain de sagesse sera suffisant pour t'amener plus loin. Il n'y a pas de contrainte, mais tu espères simplement obtenir une chose que tu veux. Et tu peux dire en toute honnêteté : Je veux une autre façon de voir cela.*

« *Ce minuscule grain de sagesse* »

est l'idée que vous vous en sortiriez mieux si vous aviez tort  
et si Jésus avait raison.

Vous n'êtes pas encore totalement convaincu, mais vous êtes ouvert à la suggestion que vous avez peut-être tort et qu'Il a raison. Nous avançons par petites étapes, ceci prend du temps parce que vous devez être rassuré de ne rien perdre.

**Voilà la vraie peur : si je renonce**

- à ma particularité
- et à toutes les choses auxquelles j'accorde de la valeur dans le monde,

**j'ai peur qu'il ne me reste plus rien.**

Il y a encore cette croyance dans mon esprit que l'ego pourrait avoir raison et cette question : **est-il possible d'avoir confiance en Dieu ?**

C'est pour ça que ça prend tellement de temps, et que c'est si important d'y aller doucement, sans forcer, dans votre expérience de Jésus ou du Saint-Esprit, avec le Cours. Personne ne vous force. Jésus suggère l'idée que vous vous en sortiriez mieux avec lui qu'avec l'ego.

*« Cesse maintenant d'être ton propre enseignant, car tu t'es mal enseigné »  
(T-12.V.8:3 et T-28.I.7:1).*

Regardez honnêtement ce que votre ego vous a enseigné et prenez conscience qu'il n'a pas fait du bon travail avec vous.

- Vous n'êtes pas heureux.
- Vous obtenez des miettes, de temps en temps, mais le bonheur ne dure pas.
- Vous passez votre temps à essayer de nier à quel point vous êtes malheureux.

Alors reconnaissez qu'une nouvelle chance vous est donnée.

Il nous encourage à y aller par petites étapes, conscient de nos résistances.

Pour le moment, tout ce que vous avez à faire c'est de penser à ce qu'il vous enseigne :

**Regardez ce que vous avez permis au monde de vous enseigner.  
Prenez conscience que cela n'a absolument aucun sens.**

## **Règle 7 : Que puis-je perdre en demandant ?**

(Paragraphe 12) (7)

*Cette dernière étape est la simple admission d'une absence d'opposition à être aidé. C'est l'énoncé d'un esprit ouvert, point encore certain, mais désireux de se laisser montrer : Peut-être y a-t-il une autre façon de voir cela. Que puis-je perdre en demandant ? Ainsi tu peux maintenant poser une question qui a du sens, et dont la réponse aura aussi du sens. Et tu ne lutteras pas non plus contre elle car tu vois que c'est toi qu'elle aidera.*

### **LE FAUX DIEU DE L'EGO – NOTRE BASE DE DONNÉES EST FAUSSE**

Dans le moment ontologique originel, l'ego nous a fait croire que le Saint-Esprit était un ennemi. C'est extrêmement important comprendre que c'est ce qui a mis notre système de croyances en place et que les religions ont été fondées sur ces croyances.

L'ego fait du Saint-Esprit un ennemi qui représente un faux dieu, qui aurait rendu le péché réel. Que seraient les religions sans le péché ? Ce (faux) dieu est évidemment le dieu de la particularité de l'ego et comme il rend le péché réel, il nous menace d'un châtement si nous ne faisons pas ce qu'il veut. Nous nous sommes opposés à Lui et c'est un champ de bataille.

<p><b>Voilà le système de pensée de l'esprit faux :</b> c'est un champ de bataille entre nous et un dieu qui est déterminé à nous détruire à cause du péché commis contre Lui.</p>
--

Tout ceci nous détourne du Saint-Esprit, et nous fait craindre l'esprit qui est comme un champ de mines, à propos duquel l'ego dit :

« Fais attention où tu marches, si tu fais un faux pas, tu seras détruit. »

### **LA RÉSISTANCE ENTRE LE DIEU DE L'EGO ET LA VÉRITÉ, L'AMOUR**

Ainsi, Dieu, la Vérité, l'Amour, le Saint-Esprit, Jésus, le Salut, le Pardon sont vus comme hostiles par l'ego, il n'y a aucun espoir.

Dans le manuel pour enseignants, la section « Comment les enseignants de Dieu traitent-ils les pensées magiques ? » décrit cette insanité :

« Tuer ou être tué ».  
Le seul espoir, c'est d'oublier : voilà l'usage du déni que fait l'ego.

(Mais ce qui est refoulé s'exprime autrement)

Cette croyance s'est infiltrée à travers le temps, on la retrouve dans les religions, dans la Bible, même dans des systèmes qui ne sont pas religieux, vous la trouvez aussi dans les contes.

C'est contre ça que Jésus s'oppose dans le Cours, c'est pourquoi personne ne s'y intéresse facilement. Il y a de la méfiance, parce qu'il représente la Vérité et l'Amour de Dieu. Mais la voix de l'ego nous dit de ne pas croire la vérité de Dieu parce qu'elle pourrait nous détruire.

**Nous sommes le produit direct de ce système de pensée  
et le corps est l'incarnation de l'ego.**

Dans la fibre même de notre être,  
nous avons cette pensée que nous ne pouvons croire ni Dieu, ni le Saint-Esprit ni Jésus.  
Si vous lisez la Bible, vous comprendrez pourquoi:  
un seul faux pas et vous êtes anéanti.

### ***Règle 7 : Que puis-je perdre en demandant ?***

#### **LA BIBLE**

Le Nouveau Testament est tout aussi cruel que l'Ancien Testament. Les chrétiens ont pris l'habitude d'être fiers que le Nouveau Testament ne parlait que d'amour, et que l'Ancien Testament parlait de jugement, de loi et de toute autre chose. Et ils ne sont pas conscients que c'est une continuation du même livre. Que vous lisiez la Bible à la façon d'un juif ou d'un chrétien, vous tremblerez dans vos chaussures

**Pourquoi ce livre fut-il écrit de cette façon ? Et pourquoi a-t-il autant d'impact dans la conscience occidentale ? Parce qu'il dit la vérité du point de vue de l'ego.**

Et nous sommes les créatures de l'ego, si bien que nous le reconnaissons. Les semblables s'attirent toujours : ceci nous parle.

Dans ce Cours Jésus s'y oppose. Il dit l'exact opposé, non seulement de ce vous croyez, mais aussi de ce que vous croyez être. C'est pourquoi Jésus, dans le Cours, explique que vous le croyez en opposition contre vous.

#### **LE PROCESSUS DE RETOURNEMENT DE LA PENSÉE**

Ainsi, vous commencez à comprendre

- que quelque chose ne va pas dans votre façon de penser,
- et qu'il est temps d'entrer dans le processus
- de revenir régulièrement à l'intérieur
- d'examiner vos croyances
- d'aller au cœur de votre système de pensée,
- savoir ce qui est le mieux pour vous (suivre l'ego ou le St Esprit)

### ***La Règle 7, Que puis-je perdre en demandant ?***

La 7<sup>e</sup> règle dit :

**Je n'ai rien à perdre parce que je sais que je suis déjà perdant.  
Je ne peux pas perdre plus que je n'ai déjà perdu.**

Ainsi, au moins, vous reconnaissez que l'ego n'a pas raison, quand il dit :

## *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

Si vous demandez l'aide du Saint-Esprit, ou à Jésus,

- vous allez perdre énormément,
- vous allez perdre votre vie. »

Cette règle exprime véritablement l'allégeance que nous avons faite à l'ego, dans l'instant originel où nous avons choisi l'ego.

- Nous avons fait une promesse de vœu éternel de ne jamais abandonner l'ego.
- Il est devenu notre ami, et nous avons mis tous nos œufs dans le même panier, jurant de ne plus jamais croire le Saint-Esprit ou Jésus.

Nous arrivons à la partie du processus où la pensée doit se retourner pour nous laisser entendre que c'est peut-être l'ego que nous ne devrions pas croire.

Ainsi, puisque notre confiance dans l'ego ne nous a absolument rien apporté de valable, qu'avons-nous à perdre en demandant à l'autre partie ? Cela ouvre au moins une possibilité.

Voilà donc les sept règles. Le processus continue, mais voilà jusqu'où va Jésus ici. Il ouvre la porte et le reste va de soi.

### **Rappelez-vous que le miracle laisse la porte ouverte**

- en vous ramenant à votre esprit
- en vous rappelant que vous avez vraiment un choix.

**Mais Il ne fait pas le choix à votre place.**

Après cette septième règle vous avez le choix.

- vous savez déjà que vous n'avez pas fait le bon choix.
- Une fois que vous êtes arrivé pleinement à faire le nouveau choix, **le reste est inévitable.**

*extraits : (Paragraphe 14 - Phrases 1-3)*

*Nous avons dit que tu pouvais commencer une journée heureuse en te déterminant à ne pas prendre de décisions par toi-même. Cela semble être en soi une réelle décision. Et pourtant, tu ne peux pas prendre de décisions par toi-même.*

## LE CHOIX DU DÉCIDEUR

Maintenant que vous avez traversé le processus, vous avez une meilleure compréhension

- de votre investissement à avoir raison,
- et à quel point ça ne vous rend pas heureux d'avoir raison.
- En fait, cela vous rend souvent malheureux.

Même si vous n'en avez pas conscience, Il vous conduit doucement à travers un processus, pour vous aider à aller au-delà de votre investissement dans l'ego.

Ainsi, Jésus vous ramène à la première règle, à un niveau plus profond, il dit :

- le décideur doit choisir entre l'ego ou le Saint-Esprit.
- Il ne peut pas choisir ni l'un ni l'autre ;
- Il ne peut pas choisir les deux.

C'est la raison pour laquelle ce n'est pas vraiment une décision.

<p><b>La règle de l'esprit : le décideur ne peut rien faire sans l'ego ou le Saint-Esprit. C'est l'un ou l'autre !</b></p>
--

En comparaison avec la boîte de vitesse de la voiture : c'est comme si le décideur se trouvait au point mort, il appuie sur l'accélérateur mais la voiture n'ira nulle part jusqu'à ce qu'il passe une des deux vitesses.

- l'ego est la marche arrière,
- le Saint-Esprit est la marche avant, dans cette analogie.
- vous ne pouvez pas en même temps faire reculer et avancer votre voiture.
- Et si vous restez au point mort, rien ne se produit.

### *Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

C'est exactement ça, le décideur est la partie de l'esprit qui a le pouvoir de choisir

- mais Vous devez choisir l'un ou l'autre.
- pas aucun des deux,
- ni les deux à la fois.
- vous pouvez certainement passer de l'un à l'autre, comme tout le monde.

Voyez comme c'est important

- de savoir que vous avez le choix,
- et d'être pleinement conscient des implications de ces deux choix.

C'est le propos de tout le Cours, qui nous expose de façon minutieuse,

- à quoi ressemble le système de pensée de l'ego,
- ce qui arriver lorsque nous le choisissons
  - o toutes les horreurs de la particularité,
  - o tous les ravages de la peur,
  - o toute l'horreur qui surgit quand vous choisissez l'ego.

Maintenant que vous savez ça,

- vous pouvez effectuer un choix qui a du sens.
- vous voyez clairement entre quoi s'opère le choix,
- quelles sont les alternatives,

il n'existe aucun problème à faire un choix. C'est ce que fait le miracle.

Il nous montre clairement

- 1°) que nous avons le choix,
- 2°) ce entre quoi il faut choisir.
- 3°) **vous ne pouvez pas prendre de décisions par vous-mêmes**

### PETIT RÉSUMÉ (ajouté)

- Il est impossible de décider par soi-même, il faut passer par l'ego ou par le St Esprit
- C'est ce choix à 2 options qui revient au « décideur » dans notre esprit.
- Ainsi nous branchons la connexion sur l'UN ou sur l'autre.
- Sans la conscience d'être décideur, le choix de l'ego est fait par défaut
  - o puisque nous sommes dans ce monde parce que nous avons choisi l'ego.
- Faire l'autre choix demande
  - o une réorientation vers le But,
  - o un état de paix,
  - o la bonne volonté et le désir,
  - o la foi et l'humilité du « je ne sais pas , Toi tu sais. »
  - o l'état de non jugement et de gratitude,
  - o le pardon pour tout ce qui sépare
  - o et la vision d'unité

*(Paragraphe 14 - Phrases 6-7)*

*La première règle n'est donc pas une contrainte, mais le simple énoncé d'un simple fait.*

*Tu ne prendras pas de décisions par toi-même quoi que tu décides.*

**Vous ne pouvez pas prendre de décisions par vous-même, c'est impossible !**

Jésus a voulu dire :

- ne décidez pas avec votre ego
- décidez avec moi.

Maintenant que vous comprenez que vous ne pouvez pas décider par vous-même, vous devez choisir la décision, soit de l'ego, soit du Saint-Esprit

Qui est le vous qui fait le choix ? Le décideur. C'est une partie de votre esprit qui choisit entre l'ego et le Saint-Esprit. Pourquoi est-ce important ?

**Parce vous n'êtes plus votre ego !**

L'ego nous avait convaincu que si nous le choissions,

- o les jeux étaient faits : nous étions l'ego.
- o Il n'y avait plus de Saint-Esprit.
- o Dieu était devenu une partie séparée de notre propre soi.
- o Il n'y a plus rien d'autre.

C'est la raison pour laquelle

- o le monde est si désespéré
- o il y a tant de douleur, de souffrance et de malheur,
- o tout culmine dans la mort parce qu'il n'y a pas d'espoir.

Quand nous avons choisi l'ego, nous sommes devenus l'ego et l'esprit juste a disparu de toute intention et de tout but. En réalité, bien sûr, Il n'a pas disparu, mais nous croyons qu'Il a disparu. Ce n'est qu'un système de croyance.

**Dieu serait disparu et Sa place aurait été prise par une idole qui est une partie séparée de notre propre soi-ego. Mais ce n'est pas vrai !**

- **Vous n'êtes pas l'ego.**
- **Vous avez seulement choisi l'ego.**
- une partie de votre esprit, le décideur, choisit encore l'ego
- Si le décideur a choisi l'ego, il peut maintenant faire un autre choix.
- 

**Le « tu » dans « tu ne prendras pas de décisions par toi-même » ,**

- **c'est toi,**
- **le décideur.**
- C'est le Fils de Dieu
- celui qui choisit
- celui qui a un pouvoir énorme dans son esprit.

L'idée est de commencer à vous séparer de l'ego en le regardant. C'est le pardon.

Si vous regardez votre ego, qui est le celui qui regarde votre ego ?

Evidemment, ce n'est pas votre ego ! C'est un Cours logique très bien argumenté. Même si vous n'êtes pas d'accord avec lui ou que vous ne l'aimez pas, la logique est très bien présentée.

**Si vous regardez votre ego, vous ne pouvez pas être votre ego.  
Vous devez être quelque chose de séparé de votre ego pour regarder l'ego.**

**Si vous regardez votre ego avec jugement,  
vous ne regardez pas du tout.  
C'est seulement l'ego qui joue un jeu avec vous.**

Mais quand vous regardez sans jugement et dites :

- « Oh ! Voilà mon ego !
- Il est toujours dans ses vieilles habitudes
  - o d'attaquer l'amour,
  - o d'attaquer celui-ci, attaquer celui-là,
  - o de semer la pagaille,
  - o de me rendre malade, rendre tout le monde malade,
  - o de me mettre dans la confusion
  - o de rendre le monde et le corps réels... »

« Ah ! C'est mon ego, quoi de neuf ? C'est ce que font les egos ! »,

**Ainsi vous commencez le processus de vous séparer de ce système de croyances.  
Vous rompez avec l'identification qui a conduit le monde entier dans les ennuis**

Rappelez-vous : lorsque le Fils de Dieu a choisi l'ego, il devint l'ego, et il ne connut plus rien d'autre. **Jésus s'est présenté et a dit :**

- **il y a quelque chose d'autre.**
- **regardez-moi et vous verrez le reflet de cet autre en vous.**

- o C'est son message d'il y a 2000 ans,
- o C'est ce qu'il est aussi dans le Cours.
- o C'est ce que vous devez comprendre

**Vous n'êtes pas l'ego !**

**C'est pourquoi il est si important d'être capable de regarder sans juger.  
Quand vous le jugez, vous le rendez réel.**

## DÉFAIRE L'EGO

L'ego n'a absolument aucun pouvoir par lui-même.  
Lorsque vous vous identifiez à lui, vous lui donnez un pouvoir absolu.  
Le pouvoir reste au décideur: le pouvoir de choisir qu'a l'esprit du Fils.

Ce qui donne au système de pensée de l'ego son pouvoir,  
c'est votre identification à lui.

Tout le prétendu pouvoir qu'a l'ego,

- au niveau physique,
- au niveau émotionnel,
- au niveau pseudo spirituel,

se trouve entièrement dans la croyance qu'a le Fils en lui.

**Quand vous commencez à vous en séparer, l'ego commence à perdre son pouvoir.  
Et au fur et à mesure que vous vous séparez, son pouvoir décroît de plus en plus,**

jusqu'à ce que vous en soyez totalement séparé.

Ce qui signifie choisir le Saint-Esprit, parce que c'est l'Un ou l'autre.

Tous ce que vous investissez dans l'ego, vous l'avez pris au Saint-Esprit ;  
Tout ce que vous investissez dans le Saint-Esprit, vous l'avez pris à l'ego.

Quand tout le pouvoir a disparu, l'ego disparaît alors dans son propre néant.  
**Le processus de le regarder permet de s'en dégager progressivement  
ensuite, l'ego disparaîtra tout simplement.**

## CE QUI RENFORCE L'EGO

Ce qui donne à l'ego son pouvoir,

- c'est que vous vous êtes joints à lui,
- vous vous êtes identifiés à lui.
- Quand vous luttez contre lui, vous le rendez évidemment très réel.
  - o C'est la raison pour laquelle vous ne voulez plus lutter contre lui.
- Quand vous voulez le changer, vous le rendez réel.
- Quand vous voulez l'aimer et l'accepter,
  - o vous le rendez réel.

## CE QUI AFFAIBLIT L'EGO

Quand vous le regardez et que vous lui souriez doucement et gentiment,

- il commence à disparaître,
- vous lui dites alors : « C'est seulement une idée stupide. »
- Et vous revenez à l'erreur originelle
  - o quand nous avons tous regardé la « minuscule et folle idée »
  - o et que nous avons dit qu'elle était sérieuse.

**Maintenant vous commencez le processus pour défaire cela.**

Vous regardez la « minuscule et folle idée »  
quelle que soit la forme qu'elle puisse prendre dans votre expérience,  
et vous dites : « Ceci n'est pas sérieux ; c'est stupide ! »

**Mais vous devez être capable de prendre du recul pour la regarder.**

*(Paragraphe 15 - Phrases 1-4)*

*Ta journée ne va pas au hasard. Elle est déterminée par ce avec quoi tu choisis de la vivre, [l'ego ou le Saint-Esprit] et par la façon dont l'ami duquel tu as pris conseil perçoit ton bonheur. Tu demandes toujours conseil avant de pouvoir décider quoi que ce soit. Que cela soit bien compris, et tu verras qu'il ne peut y avoir de contrainte ici, ni de motif d'opposition à ce que tu puisses être libre.*

## L'OPPOSITION DE L'EGO

L'idée de contrainte et d'opposition revient, c'est ce que peuvent ressentir les étudiants du Cours même s'ils n'en sont pas toujours pleinement conscients.

L'ego a une version de Dieu, comme partie séparée de lui-même.

Le Dieu de l'ego est sévère,

- il exige,
- il est à peine aimant.
- Il peut agir de manière aimante lorsque vous Lui donnez ce qu'Il veut,
- mais si vous ne le faites pas, Il se montre féroce.

C'est un Dieu dans lequel nous croyons, parce que c'est le Dieu que nous avons fait.

Et vous savez

- que vous avez inventé ce Dieu-là
- et que vous croyez encore en lui parce le monde fut fait pour fuir ce Dieu.

Le monde fut fait pour se cacher loin de ce Dieu violent, nous avons cru être en opposition à nous, parce que ce Dieu croit que nous étions en opposition à Lui.

- Nous projetons tout sur Dieu, si bien que nous semblons être des victimes innocentes.
- Nous avons oublié
  - o que nous avons jeté la première pierre,
  - o que nous avons attaqué en premier,
  - o et que le Dieu que nous avons inventé fut une projection qui fait partie de notre propre croyance dans le péché et la culpabilité.

## LE BUT DU CORPS ET DU MONDE

Une fois que vous comprenez

- le but pour lequel le monde fut fait, de servir au niveau macrocosmique,
  - et le but pour lequel le corps fut fait de servir au niveau microcosmique,
- vous n'avez alors plus aucun problème à comprendre les idées du Cours.

Elles découlent toutes logiquement de l'idée que nous avons inventé

- un Dieu à notre propre image,
- un Dieu Qui nous détruirait.
  - o Nous avons dû fuir loin de Lui et inventer une cachette qui est le monde.
  - o Nous avons dû inventer un corps qui est notre cachette individuelle.

C'est la nature de notre existence :

nous sommes toujours en train de fuir la haine de Dieu et Son châtement, que l'ego appelle « l'amour de Dieu ».

- C'est la raison pour laquelle l'amour est si effrayant dans ce monde ;
- C'est la raison pour laquelle les gens deviennent si effrayés lorsqu'ils permettent aux autres de s'approcher d'eux, à moins d'en avoir le contrôle.

La peur est toujours présente : si je baisse ma garde ou ma défense,

- je serai vulnérable,
- et je serai blessé,
- et je serai anéanti.
- 

Vous n'êtes pas seul dans le monde à faites l'expérience.  
Tout le monde en fait l'expérience.

Rappelez-vous, le monde fut fait

- pour servir de cachette,
- comme une défense,
- comme une attaque contre Dieu.

Le corps est la forteresse individuelle que vous avez érigée  
pour vous protéger de la partie séparée de vous-même.

Nous avons inventé ce Dieu coléreux afin de nous débarrasser de la culpabilité que nous avons trouvée inacceptable en nous-mêmes.

C'est le paradigme qui sous-tend ce que nous faisons tout le temps dans chaque aspect de notre vie. Il y a une partie de moi-même que je n'aime pas :

- je la sépare,
- je la projette,
- je vous invente
  - o et ensuite, naturellement, je dois vous haïr,
    - parce que je crois que vous allez me faire en retour ce que je vous ai fait.
    - J'invente un corps en tant que forteresse et je vous donne un corps,
      - parce que cela vous tient séparé de moi,
      - tout comme mon corps me sépare de vous.
    - Je suis terrifié ensuite à l'idée que ces frontières soient violées :
      - c'est la raison pour laquelle les gens deviennent tellement parano à propos des violations de frontière.
      - Les nations le deviennent, les individus le deviennent, les propriétaires de maison le deviennent – tout le monde devient parano à ce propos.
      - Cela n'a pas d'importance que vous parliez d'une frontière physique ou d'une frontière psychologique, parce que c'est cela qui vous protège de la colère de Dieu.

**Tout le monde a cette pensée à l'intérieur de lui.**

C'est la raison pour laquelle vous n'allez pas adhérer de plein gré à ce Cours sans un travail conséquent et de la pratique. Vous verrez le nombre de fois que Jésus parle de cette question d'opposition et de contrainte.

- o C'est ce que nous croyons.
- o C'est la raison pour laquelle, il y a sept règles de décisions au lieu d'une !
  - Parce que vous êtes tellement terrifiés à l'égard de la première.

*(Paragraphe 16 - Phrases 8,9)*

*De qui le monde est-il pour toi le royaume aujourd'hui ? Quel genre de journée décideras-tu d'avoir ?*

Pour vous, le monde est-il  
le royaume de l'ego, de la colère, de la particularité, du meurtre et de la mort ?  
ou  
Le royaume du Saint-Esprit, du pardon et de la paix ?

**Ce que vous choisirez déterminera le genre de journée que vous aurez.**

## LE NOUVEAU CHOIX

Maintenant vous pouvez faire le juste choix, c'est-à-dire que vous choisissiez Jésus ou le Saint-Esprit comme conseiller. Le fait de vous être déjà joint au Saint-Esprit vous permet de comprendre l'importance de ne pas voir les intérêts de quelqu'un d'autre comme séparés des vôtres. Une fois que vous vous êtes joint à Jésus ou au Saint-Esprit, vous comprenez que lorsque vous rencontrez quelqu'un,

- c'est une rencontre sainte.
- Et cette personne particulière avec laquelle vous êtes engagé (et vous êtes toujours engagé avec une personne à n'importe quel moment de votre vie, une personne particulière qui est l'objet de votre attention et de vos pensées est une partie séparée d'un soi plus large dont vous êtes vous-même une partie séparée.
- Et c'est le fait de se joindre à cette autre personne que vous croyez être à l'extérieur qui représente véritablement la jonction ou la réunification avec vous-même.

Se joindre, c'est défaire cette dynamique de se séparer et d'inventer un soi que vous croyez être dans une autre personne et être à l'extérieur de vous.

**Il n'existe aucun moyen pour comprendre cela sans vous joindre au Saint-Esprit.**

## RÉSUMÉ

Au commencement,

- lorsque nous avons eu la « minuscule et folle idée »,
  - quand nous avons cru que nous nous étions séparés de Dieu,
- notre esprit déjà divisé s'est encore divisé en deux systèmes de pensée :
- celui de l'ego
  - et celui du Saint-Esprit.

Le système de pensée de l'ego dit

- que la séparation est réelle,
- et que par conséquent je suis réel en tant qu'être séparé.

Le système de pensée du Saint-Esprit, qui est le reflet du principe de l'Expiation, dit

- que la séparation ne s'est jamais produite,
- et que la personne que vous pensez être n'existe pas.
- Vous demeurez chez vous en Dieu.

Le décideur, qui est la partie de notre esprit qui doit choisir entre ces deux systèmes de pensée, a choisi l'ego.

- Par ce choix, il s'est séparé du Saint-Esprit, d'une façon qui parut réelle dans le système de pensée de l'ego.
- Et lorsque nous avons choisi le système de pensée de l'ego, nous sommes devenus le système de pensée de l'ego.

## DISSOCIATION

Quand vous vous dissociez de quelque chose, vous vous en séparez. Vous étiez associé au Saint-Esprit et maintenant vous vous dissociez, vous vous êtes éloignés. Nous nous sommes séparés du Saint-Esprit et nous l'avons oublié, ainsi l'ego est devenu la seule réalité pour nous.

Ensuite, l'ego a inventé toute cette énorme histoire de particularité : l'idée que nous serions véritablement heureux à avoir raison, tandis que Dieu aurait tort. Puis, découlant de ce système de pensée d'ego et suite à son implacable logique,

*Les règles pour la décision, atelier de Wapnick*

- l'Amour de Dieu devient effrayant, vengeur, colérique et punitif.
- Nous devons donc nous échapper,
- et nous inventons ensuite le monde.

Quand nous inventons le monde, nous nous séparons de notre esprit.

- nous sommes toujours en train de passer à travers un processus de séparation.
- Ce processus de séparation de l'esprit en se projetant dans le monde, a fait surgir tout un processus de fragmentation.
- Le résultat de ce processus de fragmentation et de subdivision, est ce monde, l'opposé exact de l'unité.

**Et le Fils Unique de Dieu fit le choix de se fragmenter alors  
en des milliards de milliards de fragments.**

**Chacun d'entre nous, maintenant, est une représentation d'un de ces fragments.**

**Il croit qu'il est indépendant et qu'il est son propre univers à lui tout seul.**

Arrivés à ce point, nous semblons désespérément piégés,  
parce qu'il n'existe aucune porte de sortie une fois que nous nous trouvons ici.

Il n'y a aucune porte de sortie,

- si ce n'est de se souvenir que nous ne sommes pas ici,
- et de se souvenir que tout ceci a surgi parce que nous avons simplement fait le mauvais choix.

Nous sommes tombés

- dans un état sans esprit,
- un état de profond sommeil,

**La seule manière de se réveiller de ce sommeil et de ce rêve est de se souvenir.**

**C'est ce que fait le miracle**

- il nous rappelle que tout ceci a surgi parce que nous avons fait le mauvais choix.
- Nous avons choisi à l'encontre du Saint-Esprit, à l'encontre de la Vérité.
- Nous nous en sommes dissociés et nous nous sommes ensuite identifiés au système de pensée de l'ego. Voilà le problème.
- La solution consiste, c'est de se souvenir de cela !

**Jésus est le nom que nous donnons à un de ces fragments,  
une de ces parties de la Filialité qui s'est souvenu de Qui Nous Sommes Tous.**

Soyez simplement reconnaissants qu'Il se soit souvenu, comme partie de la Filialité,  
que nous sommes tous unis, comme une seule pensée dans l'Esprit,  
Il demeure donc dans notre esprit  
comme l'exemple lumineux et comme le rappel que nous pouvons faire ce qu'il fit.

- o Ce qu'il fit fut de prendre conscience que tout ceci était stupide.
- o Quand le Cours dit que le Fils de Dieu s'est souvenu de ne pas rire... il a ri, parce qu'il prit conscience
  - qu'il est simplement absurde que nous puissions être séparés de notre Créateur et de notre Source
  - qu'une partie de Dieu pourrait s'arracher elle-même de Tous et du Tout.

Par conséquent, quand nous nous joignons à Jésus, nous nous joignons à cette pensée-là.

*« Je suis en charge du processus d'Expiation... » (T-1.III.1:1).*

Ailleurs, il dit : *« je suis l'Expiation » (T-1.III.4:1)* parce qu'il est le principe de correction.

En lui, se trouve la réponse, parce qu'en se souvenant que rien ne s'était produit,  
il sut qu'il faisait encore partie du Christ.

Et le Christ est parfaitement un, entier, uni à Sa Source.

**Ainsi, en se joignant à Jésus, nous nous joignons au Christ dans cette unité.**

Voir chapitre 8 - « **La volonté indivisée de la Filialité** ». Une section très inspirante, et claire sur le plaidoyer de Jésus pour se joindre à lui.

*Nous concluons cette série avec l'un des plus beaux poèmes d'Hélène Schucman, UNE PRIÈRE DE JÉSUS, qui fut lu en tant que méditation durant l'atelier.*

La poésie d'Hélène est rassemblée dans un livre intitulé « The Gifts of God ». Sa poésie fut écrite de la même manière dont le fut le Cours. Elle fit l'expérience du même processus que lorsqu'elle prit note du Cours. La seule différence, c'est qu'avec la poésie, elle a toujours senti que sa voix en faisait partie, au même titre que celle de Jésus – que fondamentalement la poésie était une entreprise de collaboration, alors que le Cours ne l'était pas. En d'autres termes, elle sentait qu'elle n'avait absolument rien à voir avec la transmission ou la prise d'écriture du Cours. Avec la poésie, elle sentait que sa voix faisait partie de celle de Jésus dans ce processus ; non pas sa voix telle qu'elle pouvait s'identifier elle-même à l'ego. La plupart des poèmes furent écrits à la première personne, là où la voix d'Hélène s'exprime. Tous les poèmes traitent de sujets qui sont dans le Cours. Il existe toute une série de poèmes qui parlent spécifiquement de Jésus et de la relation d'Hélène à Jésus.

Celui-ci, « Une prière de Jésus », est une prière que chacun d'entre nous adresse à Jésus. Et elle montre très clairement son importance dans nos vies, afin que nous puissions devenir comme lui et nous joindre à lui. Un autre sujet important dans ce poème, c'est qu'en nous joignant à lui, nous nous joignons aussi à tous les autres. Il est impossible de se joindre à tous les autres sans se joindre à lui, tout autant qu'il est impossible de se joindre à lui et ne pas se joindre à tous les autres.

Les dernières lignes du poème sont basées sur la prière du Cardinal Newman, un célèbre converti au Catholicisme du 19<sup>ème</sup> Siècle, Sa prière disait que, tandis que les gens le regarderaient, ils ne le verraient pas, mais verraient seulement Jésus.

## UNE PRIÈRE DE JÉSUS

*Un Enfant, un Homme et ensuite un Esprit,  
Viennent dans toute Ton affection.  
À moins que Tu ne brilles Sur ma vie, c'est une perte pour Toi,  
Et ce qui est une perte pour Toi, c'en est aussi une pour moi.  
Je ne peux pas imaginer pourquoi je suis ici excepté pour ceci :  
Je sais que je suis venu Te chercher ici et pour Te trouver.  
Dans Ta vie, tu montres le chemin vers mon foyer éternel.*

*Un enfant, un homme et ensuite un esprit.  
C'est ainsi que je suis le chemin que Tu me montres  
Afin que je puisse enfin Te ressembler.  
À quoi d'autre qu'à Ta ressemblance voudrais-je ressembler ?  
Il existe un silence dans lequel Tu me parles  
Et dans lequel Tu me donnes des mots d'amour  
pour les dire, en Ton Nom, à ceux que Tu m'as envoyé.*

*Et je suis béni parce qu'en eux, je Te vois rayonnant à travers eux.  
Il n'existe pas de gratitude pour un tel don.  
La lumière autour de Ta tête doit parler pour moi,  
car je suis bouche bée à côté de ta douce main qui conduit mon âme.  
Je reçois Ton don avec des mains saintes,  
car Tu les as bénies avec les Tiennes.*

*Venez, frères, voir comme je suis semblable au Christ,  
et moi semblable à vous Qu'Il a béni et maintenu un avec moi.  
Une image parfaite de ce que je peux être, c'est ce que tu me montres,  
afin que je puisse renouveler la vue défaillante de vos frères.  
Tandis qu'ils regardent, ne les laisse pas me regarder, mais seulement Toi.*



## TABLE DES MATIÈRES

Pratique des règles de décision .....	1
INTRODUCTION : .....	1
Le contexte métaphysique .....	1
LE CIEL .....	1
LE DIEU DE LA BIBLE : .....	1
PAS DE CHOIX DANS L'ÉTAT NON DUEL .....	2
L'ESPRIT DIVISÉ .....	2
LA SYMBOLIQUE UTILISÉE DANS UCEM .....	2
LE SAINT-ESPRIT .....	2
L'EGO .....	3
LE DÉCIDEUR .....	4
L'ILLUSION DE LA LIBERTÉ DE CHOIX .....	4
LE PRIX DE L'IDENTIFICATION À LA PARTICULARITÉ .....	4
LA STRATÉGIE DE L'EGO .....	5
LE CORPS .....	6
PAS DE MONDE .....	6
LE MIRACLE .....	7
Les règles pour la décision - Chapitre 30 .....	8
LES VAGABONDAGES DE L'ESPRIT .....	8
INSTALLER L'HABITUDE d'OBSERVER L'EGO .....	9
CHOISIR À NOUVEAU : .....	10
RIEN N'ARRIVE DE L'EXTÉRIEUR - IL N'Y A DONC PERSONNE À BLÂMER .....	10
RESPONSABILITÉ .....	10
L'INCONSCIENT : LE REFOULEMENT, LE DÉNI .....	10
L'ERREUR ORIGINELLE DANS L'ESPRIT INCONSCIENT (EGO) .....	11
REGARDER L'EGO ET SOURIRE, INUTILE DE LUTTER .....	11
ÊTRE DOUX AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES .....	13
LES PLAISIRS DU MONDE .....	14
Règle 1 : Je ne prendrai pas de décisions par moi-même .....	14
LE SYSTÈME DE PENSÉE DE L'EGO EST DESTRUCTEUR .....	14
VOUS NE SAVEZ PAS CE QUI EST BON .....	15
LA VOIX DU ST ESPRIT .....	15
ENLEVER LES INTERFÉRENCES À L'AMOUR .....	16
Règle 2 : Fixer le but .....	17
ÊTRE AIMANT .....	18
L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT SELON LE COURS : LA VOIE DU MIRACLE .....	19
ÊTRE LIBRE DES CIRCONSTANCES .....	20
PRISE DE CONSCIENCE : .....	21
L'EGO EST L'OPPOSÉ DE DIEU .....	21
ENLEVER LE VOILE DU DÉNI .....	22
L'INTÉRÊT DE TOUS .....	23
VOIR CE QUI NOUS UNIT .....	26
PRATIQUER LE NOUVEAU COMPORTEMENT .....	27
SE RECENTRER SUR NOS SIMILITUDES .....	27
ARROGANCE ET CONFUSION .....	29
PRENDRE CONSCIENCE QUE NOUS NE SAVONS PAS .....	29
POURQUOI ÉTUDIER LE COURS .....	30
OUVERTURE D'ESPRIT .....	31
LES LOIS DU MONDE - LA PESANTEUR .....	32
REMARQUE IMPORTANTE : L'ATTITUDE D'HUMILITÉ .....	32

LE REFLET DE LA VÉRITÉ .....	33
HONNÊTETÉ .....	34
TOUT EST INSIGNIFIANT .....	34
LE BUT DÉTERMINE L'EXPÉRIENCE .....	38
LE PARDON .....	38
Règle 3 : Je n'ai pas de question. J'ai oublié quoi décider .....	39
DEMANDER AU ST ESPRIT .....	40
LA PRIÈRE ARROGANTE .....	40
LES 2 SYSTÈMES DE PENSÉE .....	42
L'EXPIATION .....	43
LA PARTICULARITÉ – BESOIN D'AVOIR RAISON .....	43
Règle 4 : Au moins je peux décider que je n'aime pas ce que je ressens maintenant .....	47
LE DÉNI DE LA SOUFFRANCE .....	47
COMMENT DEMANDER DE L'AIDE À JÉSUS (OU AU ST-ESPRIT) .....	48
QUAND TOUT SEMBLE S'ÉCROULER – COMMENT ÉCOUTER LE St-ESPRIT ? .....	49
UN PIÈGE DE L'EGO : FAIRE APPEL À TRAVERS UN AUTRE .....	50
LES RÔLES SONT LA SALLE DE CLASSE .....	51
LE REFLET DE L'UNITÉ, DANS LE MONDE .....	52
LE DÉNI DE LA SOUFFRANCE .....	52
LA RÉSISTANCE .....	53
LE CHOIX ACTIF .....	53
ÊTRE DÉCIDEUR .....	54
PRATIQUE DU PARDON : .....	55
SE SENTIR MIEUX .....	55
PRATIQUE : SE JOINDRE A L'ESPRIT (OU JÉSUS) .....	56
Règle 5 : Ainsi j'espère avoir fait erreur. ....	57
NEUTRALISER LE SENTIMENT D'OPPOSITION .....	57
L'OPPOSITION À JÉSUS .....	58
JÉSUS DIT : VOUS AVEZ TORT .....	59
HUMILITÉ ET GRATITUDE .....	59
PROCÉDER PAR PETITES ÉTAPES .....	60
LE TOURNANT : ACCEPTER QUE J'AI TORT .....	60
LA CAUSE N'EST PAS A L'EXTÉRIEUR .....	60
Règle 6 : Je veux une autre façon de voir cela .....	61
Règle 7 : Que puis-je perdre en demandant ? .....	62
LE FAUX DIEU DE L'EGO – NOTRE BASE DE DONNÉES EST FAUSSE .....	62
LA RÉSISTANCE ENTRE LE DIEU DE L'EGO ET LA VÉRITÉ, L'AMOUR .....	62
LA BIBLE .....	63
LE PROCESSUS DE RETOURNEMENT DE LA PENSÉE .....	63
LE CHOIX DU DÉCIDEUR .....	64
PETIT RÉSUMÉ (ajouté) .....	65
DÉFAIRE L'EGO .....	67
CE QUI RENFORCE L'EGO .....	67
CE QUI AFFAIBLIT L'EGO .....	67
L'OPPOSITION DE L'EGO .....	68
LE BUT DU CORPS ET DU MONDE .....	68
LE NOUVEAU CHOIX .....	70
RÉSUMÉ .....	70
DISSOCIATION .....	70
UNE PRIÈRE DE JÉSUS .....	73
TABLE DES MATIÈRES .....	75