

## Est-il vrai que seule ma perception du monde peut me blesser?

### Question :

Est-ce que ce qui suit est exact ? La seule chose qui peut me blesser, ce sont les pensées que j'ai en ce moment même. Il n'y a rien à l'extérieur de moi dans le monde qui peut me blesser. C'est seulement l'interprétation que je fais qui est susceptible de me blesser. Les pensées de mon esprit vont tenter de me convaincre que ce qui se passe dans le monde *me* concerne, que cela m'arrive à moi. Et s'il en est ainsi, puis-je passer toute ma vie dans un corps dans le monde en ayant des pensées paranoïaques et coléreuses, en pensant - même si ça ne paraît pas - que tout cela ne me concerne pas ?

### Réponse :

Le message fondamental transmis par Jésus de bien des façons tout au long *d'Un Cours en Miracles*, est qu'il n'y a rien d'autre que nos propres pensées qui peuvent nous blesser. « *Je ne peux être blessé que par mes pensées* » est le titre d'une leçon du livre d'exercices (**Leçon PII.281**), qui fait écho à une leçon précédente : « ... *Une fois que tu comprends qu'il est impossible que tu sois blessé, sauf par tes pensées, la peur de Dieu doit disparaître.* » (**Leçon PI.196.8 :3 ; voir aussi Leçon PI.75.5, Leçon P1.190.5 ; T.20.IV.1**). Or à la fin, même nos propres pensées blessantes ne sont rien, puisque nous n'avons jamais cessé d'être le Fils invulnérable et parfait d'un Père parfait. L'imperfection est impossible en réalité.

L'important est ce que Jésus ajoute à cet enseignement : « *Je peux choisir de changer toutes pensées qui me blessent* » (**Leçon PI.284**). Ce qui signifie que si vous passez votre vie dans la colère, en ayant continuellement des pensées paranoïaques, vous avez choisi ne pas les changer. Notez que Jésus ne dit pas « je dois choisir » mais simplement « je peux choisir... » Certes, ces pensées viennent du petit *soi* et non du véritable *Soi*, mais elles ne seraient pas là, à moins d'avoir une bonne raison de ne *pas* s'en départir, et cela ne doit pas être ignoré, compte tenu de la roublardise de l'ego dans le maintien de leur présence. Puisque nos esprits sont divisés, nous pouvons avoir conscience des pensées terriblement haineuses et d'intenses jugements qui nous habitent, tout en sachant que ces pensées n'ont rien à voir avec qui nous sommes vraiment. Mais si vous ne faites pas *l'expérience* de votre *soi* d'esprit juste ou avec votre esprit-décideur, c'est que vous devez avoir choisi alors de vous identifier avec votre *soi* d'esprit erroné à la place.

En tant qu'esprit, nous avons tous le pouvoir d'observer nos pensées d'ego, ce que Jésus nous incite fortement à faire.

Mais le but de l'observation est de nous permettre de passer à l'étape suivante avec lui. Cette étape nous fait réaliser que la décision de garder ces pensées est une décision de ne pas être en paix. Restez alerte et vigilant de ce que votre ego ne soit pas en train de se faufiler par la porte d'en arrière dans votre pratique de ce principe. Nous rappelant le bon vieux dicton que le diable peut citer les Écritures pour son propre but, nous pouvons dire quelque chose de similaire concernant le *cours*. L'ego pourrait certainement utiliser les enseignements de Jésus afin de se maintenir en vie. **(T.5.VI.4)**

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 842