

## 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. Il n'y a rien à l'extérieur dans le monde qui peut me blesser, et c'est seulement l'interprétation que je fais qui peut me blesser. Les pensées dans mon esprit vont tenter de me convaincre que ce qui se passe dans le monde *me* concerne, que cela m'arrive à moi. Compte tenu de cela, puis-je passer toute ma vie dans un corps dans le monde en ayant des pensées paranoïaques et coléreuses, en sachant - même si ça ne semble pas le cas- que tout cela n'a rien à voir avec moi ?

### Réponse :

Le message de base qui nous est transmis par Jésus de bien des façons tout au long d'*Un Cours en Miracles*, est que rien d'autre que nos propres pensées peuvent nous blesser. « *Je ne peux être blessé par mes pensées* » est le titre d'une leçon du livre d'exercices (**Leçon PII.281**), qui fait écho une leçon précédente : « ... *Une fois que tu comprends qu'il est impossible que tu sois blessé, sauf par tes propres 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**). Pourtant, à la fin, même nos propres pensées blessantes ne sont rien. Nous n'avons jamais cessé d'être le Fils invulnérable, le Fils parfait d'un Père parfait. L'imperfection est impossible dans la 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 toute votre vie en colère, en ayant 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 de l'ego/*soi*, non du véritable *Soi*, mais elles ne seraient pas là, à moins d'avoir une raison de ne *pas* les laisser partir. Ce qui 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 être conscients de pensées terriblement haineuses et d'intenses jugements, 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, votre esprit-décideur, c'est que vous devez avoir choisi alors de vous identifier avec votre *soi* d'esprit erroné à la place. Comme esprit, nous pouvons 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, Il est bon d'être certain que votre ego n'est 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 dans son *cours* 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