**Je suis un seul Soi, uni à mon Créateur** LEÇON 95

1. **L'idée d'aujourd'hui te décrit exactement tel que Dieu t'a créé**.

* Tu es un en toi-même et un avec Lui.
* Ton unité est celle de toute la création.
* Ta parfaite unité **rend le changement en toi impossible**.

Tu n'acceptes pas cela et tu ne te rends pas compte qu'il doit en être ainsi parce que **tu crois que tu t'es déjà changé**.

1. **Tu te vois toi-même comme une parodie** ridicule de la création de Dieu : faible, méchant, laid et pécheur, misérable et accablé de douleur.

**Telle est ta version de toi-même** : **un soi divisé** en de nombreuses parties qui se font la guerre, **séparées de Dieu**, et dont la précaire cohésion est maintenue par son lunatique et capricieux faiseur, à qui tu adresses tes prières.

* Il n'entend pas tes prières, car il est sourd.
* Il ne voit pas l'unité en toi, car il est aveugle.
* Il ne comprend pas que tu es le Fils de Dieu, car il est insensé et ne

comprend rien.

1. Nous allons tenter aujourd'hui

**d'être conscient seulement de ce qui peut entendre et voir, et qui est plein de sens**.

Nos exercices viseront de nouveau **à atteindre ton seul Soi**,

**lequel est uni** **à Son Créateur**.

* Avec patience et espoir, nous essayons de nouveau aujourd'hui.

1. Le fait d'employer les cinq premières minutes de chaque heure de veille à la pratique de l'idée du jour présente des avantages particuliers au stade d'apprentissage où tu te trouves maintenant.

Il est difficile à ce stade de ne pas permettre à ton esprit de s'égarer

lorsqu'il entreprend une période d'exercice prolongée.

Tu t'en es sûrement déjà rendu compte.

Tu as vu à quel point tu manques de discipline mentale et à quel point tu as besoin **d'entraînement de l'esprit**.

Il est nécessaire que tu en sois conscient, car c'est certes une entrave à ton avancement.

1. Des périodes d'exercice fréquentes mais plus courtes présentent d'autres

avantages pour toi en ce moment.

Outre le fait de reconnaître que **tu as des difficultés à soutenir ton attention**, tu dois avoir aussi remarqué que **si ton but ne t'est pas fréquemment rappelé**, tu as tendance à l'oublier pendant de longues périodes de temps.

* Il t'arrive souvent d'oublier les courtes applications de l'idée du jour**, et tu n'as pas encore développé l'habitude d'utiliser l'idée comme réponse automatique à la tentation.**

1. À ce stade, donc, il est nécessaire d'avoir une structure, planifiée de manière à inclure de fréquents **rappels de ton but,** et **des efforts réguliers pour l'atteindre**.

La régularité n'est pas la condition idéale pour la forme d'exercice la plus bénéfique en vue d'atteindre le salut.

Toutefois, elle est avantageuse pour ceux dont la motivation est inconstante et qui ont encore de lourdes défenses contre l'apprentissage.

1. Par conséquent, nous nous en tiendrons pendant un certain temps aux

périodesd'exercice **de cinq minutes par heure**, tout en te conseillant vivement d'en omettre aussi peu que possible.

Le fait d'utiliser les cinq premières minutes de l'heure t'aidera particulièrement,

puisque cela impose une structure plus ferme.

Toutefois, ne te sers pas de tes manquements à cet horaire comme d'une excuse pour ne pas **y retourner dès que tu le peux**.

* Tu pourrais être tenté de considérer la journée comme perdue sous prétexte

que tu as déjà manqué de faire ce qui était requis.

* Toutefois, cela devrait simplement être reconnu pour ce que c'est : **le refus**

**de laisser corriger ton erreur et l'indésir d'essayer de nouveau.**

1. Le Saint-Esprit n'est pas retardé dans Son enseignement par tes erreurs.

Il n'y a que ton indésir d'en lâcher prise qui puisse Le retenir.

* Soyons donc déterminés, en particulier pendant la semaine qui vient,

à être désireux de nous le pardonner quand notre diligence nous fait défaut et quand nous manquons de suivre les instructions pour les exercices de l'idée du jour.

* Cette tolérance à l'égard de la faiblesse nous permettra de passer par-dessus, au lieu de lui donner le pouvoir de retarder notre apprentissage. Si

nous lui donnons le pouvoir de faire cela, nous la considérons

comme une force, et nous confondons force et faiblesse.

1. Quand tu manques de te conformer aux exigences de ce cours, tu as simplement fait une erreur. Cela demande une correction,

et rien d'autre. Permettre à une erreur de continuer, c'est faire

des erreurs additionnelles, qui sont basées sur la première et la

renforcent. C'est ce processus qui doit être mis de côté, car ce ne

serait pour toi qu'une autre façon de défendre les illusions contre la vérité.

10. **Lâche prise de toutes ces erreurs en** **les reconnaissant pour ce qu'elles sont.**

* **Ce sont des tentatives pour te garder inconscient de ce que tu es un seul Soi,**
* **uni à ton Créateur, ne faisant qu'un avec chaque aspect de la création, d'une puissance et d'une paix illimitées.**

Voilà la vérité, **et rien d'autre n'est vrai**.

Aujourd'hui nous allons affirmer à nouveau cette vérité et nous essaierons d'atteindre

**le lieu en toi** où il n'y a pas de doute que **cela seul** **est vrai**.

11. Commence les périodes d'exercice aujourd'hui avec cette assurance, **offerte à ton espri**t avec toute la certitude que tu peux donner :

*Je suis un seul Soi, uni à mon Créateur,*

*ne faisant qu'un avec chaque aspect de la création,*

*et d'une puissance et d'une paix illimitées.*

Puis ferme les yeux et dis-toi encore une fois, lentement et pensivement,

en essayant de permettre à la signification des mots de pénétrer dans ton esprit et de remplacer les idées fausses :

***Je suis un seul Soi.***

Répète cela plusieurs fois, puis essaie **de sentir la signification**

**que ces mots communiquent**.

12. Tu es un seul Soi, uni et en sécurité dans la lumière et la joie et la paix.

Tu es le Fils de Dieu, un seul Soi, avec un seul Créateur **et un seul but** **:**  **apporter la conscience de cette unité à tous les esprits, afin que la véritable création puisse étendre la totalité et l'unité de Dieu.**

**Tu es un seul Soi, complet, guéri et entier,**

* **Avec le pouvoir de lever du monde le voile de ténèbres**,
* **et de laisser la lumière en toi passer au travers pour enseigner au monde la**

**vérité à ton sujet.**

13. Tu es un seul Soi, en parfaite harmonie avec tout ce qui est et tout ce qui sera.

Tu es un seul Soi, **le saint Fils de Dieu**, **uni à tes frères en ce Soi;** . **uni à ton Père en Sa Volonté**.

Ressens ce seul Soi en toi et **laisse-Le dissiper toutes tes illusions et tous tes doutes**.

**Voici ton Soi, le Fils de Dieu Lui-même, sans péché comme Son Créateur, avec Sa force au- dedans de toi et Son Amour à jamais tien.**

Tu es un seul Soi **et il t'est donné de ressentir ce Soi au-dedans de toi** et de chasser toutes tes illusions hors **du seul Esprit qui est ce Soi, la sainte vérité en toi.**

14. N'oublie pas aujourd'hui. Nous avons besoin de ton aide, de ta petite part pour **apporter le bonheur au monde entier**.

Et le Ciel compte sur toi, avec l'assurance que tu essaieras aujourd'hui.

Partage, donc, sa sûreté, car elle est tienne.

Sois vigilant.

N'oublie pas aujourd'hui.

Tout le long de la journée, **n'oublie pas ton but.**

Répète l'idée d'aujourd'hui aussi fréquemment que possible

et comprends que chaque fois que tu le fais, quelqu'un entend la voix de l'espoir, la vérité remuer dans son esprit, le doux bruissement des ailes de la paix.

15. Ta propre admission que tu es un seul Soi, uni à ton Père, est un appel au monde entier à ne faire qu'un avec toi.

À chacun de ceux que tu rencontres aujourd'hui, assure-toi d'offrir la promesse

de l'idée d'aujourd'hui, et dis-lui ceci :

*Tu es un seul Soi avec moi, uni à notre Créateur en ce Soi. Je t'honore à cause de Ce que je suis,*

*et de Ce qu'Il est, Qui nous aime tous les deux ne faisant qu'Un*