**Je suis contrarié parce que je vois** Un Cours en Miracles Leçon 12

**un monde in-signifiant.**

1. L'importance de cette idée réside dans le fait qu'elle contient la correction d'une distorsion majeure de la perception.

 Tu penses que c'est un monde effrayant qui te contrarie, ou un monde

triste, ou un monde violent, ou un monde insane.

* C'est toi qui lui donnes tous ces attributs.
* Le monde en soi est in-signifiant.
1. Ces exercices se font les yeux ouverts.

Regarde autour de toi, cette fois-ci très lentement.

Essaie de régler ton regard pour qu'il passe lentement d'une chose à l'autre à intervalles assez constants.

Ne permets pas que cet intervalle devienne notablement plus long ou plus court,

mais essaie plutôt de maintenir un rythme égal et régulier d'un bout à l'autre de l'exercice.

Ce que tu vois n'a pas d'importance.

* C'est cela que tu t'enseignes en accordant une attention égale et un temps égal à tout ce sur quoi ton regard se pose.
* C'est une étape initiale pour apprendre

à accorder à toutes choses une valeur égale.

1. En regardant autour de toi, dis-toi :

 *Je pense que je vois un monde apeurant, un monde dangereux,*

 *un monde hostile, un monde triste, un monde méchant, un monde fou,*

et ainsi de suite, en utilisant les termes descriptifs qui te viennent à l'esprit.

Si les termes qui te viennent semblent positifs plutôt que négatifs, inclus-les.

Par exemple, tu pourrais penser à «un monde bon» ou à «un monde satisfaisant». Si de tels termes te viennent à l'esprit, utilise-les avec les autres.

Tu ne comprends peut-être pas encore pourquoi ces adjectifs « positifs » ont leur

place dans ces exercices, mais souviens-toi qu'un « monde bon » en suppose un «mauvais», et qu'un monde «satisfaisant» en suppose un «insatisfaisant».

* Tous les termes qui te passent par l'esprit sont des sujets convenables pour les exercices d'aujourd'hui.
* Leur apparente qualité n'a pas d'importance.
1. Assure-toi que les intervalles de temps restent les mêmes, que tu appliques l'idée à ce que tu penses agréable ou à ce que tu penses désagréable.

 Aux fins de ces exercices, il n'y a pas de différence entre les deux.

 À la fin de la période d'exercice, ajoute :

 *Mais je suis contrarié parce que je vois un monde insignifiant.*

1. **Ce qui est in-signifiant n'est ni bon ni mauvais** .

Pourquoi, donc, un monde in-signifiant devrait-il te contrarier?

 Si tu pouvais accepter le monde comme étant in-signifiant

* et laisser la vérité y être écrite pour toi , cela te rendrait indescriptiblement heureux.

Mais parce qu'il est in-signifiant, tu te sens obligé d'y écrire ce que tu voudrais qu'il soit.

* C'est cela que tu vois en lui .
* **C'est cela qui est in-signifiant en vérité.**

Sous tes mots est écrite la Parole de Dieu.

La vérité te contrarie maintenant mais quand tes paroles auront été effacées,

 **tu verras les Siennes.**

* Voilà le but ultime de ces exercices.

Il suffira d'appliquer l'idée d'aujourd'hui trois ou quatre fois.

Les périodes d'exercice ne devraient pas non plus excéder une minute.

 Il se peut même que tu trouves cela trop long.

Arrête les exercices lorsque tu commences à être tendu.