**Je ne suis pas seul à éprouver les effets de mes pensées. Un Cours en Miracles**

LEÇON 19

1. L'idée d'aujourd'hui est évidemment la raison pour laquelle ta vue n'affecte pas que toi seul.

Tu remarqueras que parfois les idées reliées à la pensée précèdent celles qui sont reliées à la perception, tandis qu'à d'autres moments l'ordre est inversé.

La raison en est que l'ordre n'importe pas.

En fait, la pensée et ses résultats sont simultanés,

**car cause et effet ne sont jamais séparés.**

1. Aujourd'hui nous insistons à nouveau sur **le fait que les esprits sont joints .**

Cette idée est rarement entièrement bien accueillie au début,

puisqu'elle semble porteuse d'un énorme sentiment de responsabilité,

et qu'elle peut même être considérée comme une «invasion dans la vie privée».

* Or le fait est qu'il n'y a pas de pensées privées.

Malgré ta résistance initiale à cette idée, tu finiras

par comprendre qu'elle doit être vraie si le salut est le moindrement possible.

* Et le salut doit être possible parce qu'il est la Volonté de Dieu.

1. L'examen d'esprit d'une minute environ qui est requis pour les exercices d'aujourd'hui sera entrepris les yeux fermés.

L'idée d'aujourd'hui sera d'abord répétée,

puis l'esprit examiné attentivement pour y découvrir les pensées qu'il contient

à ce moment-là.

Considère chacune d'elles, en la désignant par le nom de la personne

ou du thème central qu'elle contient, puis garde-la présente à l'esprit en disant :

***Je ne suis pas seul à éprouver les effets de cette pensée au sujet de***\_\_\_\_

1. L'exigence de faire aussi peu de discrimination que possible en

choisissant les sujets pour les périodes d'exercice devrait maintenant

t'être assez familière;

* ainsi, bien qu'elle soit incluse occasionnellement à titre de rappel, elle ne sera plus répétée chaque jour.
* N'oublie pas, toutefois, qu'il reste essentiel du début à la fin

que les sujets soient choisis au hasard pour toutes les périodes d'exercice.

* En définitive, c'est l'absence d'ordre sous ce rapport

qui rendra la re-connaissance de l'absence d'ordre dans les miracles signifiante pour toi.

1. **Outre l'application «au besoin» de l'idée d'aujourd'hui,**

* Au moins trois périodes d'exercice sont requises,
* en écourtant leur durée si nécessaire.
* N'essaie pas d'en faire plus de quatre.