**Ce que je vois est une forme de vengeance. Un Cours en Miracles**

 LEÇON 22

1. L'idée d'aujourd'hui décrit exactement la façon dont quiconque

 garde des pensées d'attaque dans son esprit doit voir le monde.

* Ayant projeté sa colère sur le monde,
* il voit la vengeance sur le point de le frapper.
* Sa propre attaque est ainsi perçue comme légitime défense.

Cela devient de plus en plus un cercle vicieux

**jusqu'à ce qu'il soit désireux de changer sa façon de voir**.

* Autrement, des pensées d'attaque et de contre-attaque le préoccupent

 et peuplent son monde tout entier.

 Quelle paix d'esprit lui est alors possible?

1. **C'est de ce fantasme brutal que tu veux échapper.**

N'est-ce pas une joyeuse nouvelle d'entendre qu'il n'est pas réel?

 N'est-ce pas une heureuse découverte de trouver que tu peux t'échapper?

Tu as fait ce que tu voudrais détruire; tout ce que tu hais, voudrais attaquer et tuer. **Tout ce que tu crains n'existe pas**.

1. Regarde le monde autour de toi au moins cinq fois aujourd'hui,

 pendant une minute au moins chaque fois.

 Tandis que ton regard passe lentement d'un objet à un autre, d'un corps à un

autre, dis-toi :

***Je ne vois que le périssable.***

 ***Je ne vois rien qui durera.***

 ***Ce que je vois n'est pas réel.***

 ***Ce que je vois est une forme de vengeance.***

A la fin de chaque période d'exercice, demande-toi :

***Est-ce là le monde que je veux réellement voir?***

La réponse est sûrement évidente.