**Je peux échapper du monde que je vois Un Cours en Miracles**

**en abandonnant les pensées d'attaque.** LEÇON 23

1. L'idée d'aujourd'hui contient **la seule voie** menant hors de la peur qui réussira jamais. Rien d'autre ne marchera; tout le reste est in-signifiant.

* **Mais cette voie ne peut échouer**.

**Chaque pensée que tu as forme un segment du monde que tu vois.**

C'est **avec tes pensées**, donc, que nous devons travailler, **si ta perception du monde doit être changée.**

2. **Si les pensées d'attaque sont la cause du monde que tu vois,**

* **tu dois apprendre que ce sont ces pensées que tu ne veux pas.**

**Rien ne sert de se lamenter sur le monde.**

 **Il est inutile d'essayer de changer le monde.**

 **Il est incapable de changer parce qu'il est simplement un effet.**

**Mais il est certes utile de changer tes pensées au sujet du monde.**

 **Là tu changes la cause.**

 **L'effet changera automatiquement.**

3. Le monde que tu vois est un monde vengeur, et tout en lui est symbole de vengeance.

* **Chacune de tes perceptions de la «réalité extérieure » est une représentation imagée de tes propres pensées d'attaque.**

C'est à se demander si cela peut s'appeler voir. Est-ce que **fantasme** n'est pas un meilleur mot pour un tel processus, et **hallucination** un terme plus approprié pour le résultat?

4. **Tu vois le monde que tu as fait**,

 **mais** **tu ne te vois pas toi-même comme le faiseur d'images.**

 **Tu ne peux pas être sauvé du monde,**

 **mais tu peux échapper de sa cause.**

* **Voilà ce que le salut signifie,**
* **car où est le monde que tu vois une fois sa cause disparue ?**
* **La vision contient déjà le remplacement de tout ce que tu penses voir maintenant.**

 **La beauté peut éclairer tes images et les transformer**

**au point que tu les aimeras,**

**même si c'est de haine qu'elles ont été faites.**

* **Car tu ne les feras pas seul.**

5. **L'idée d'aujourd'hui introduit la pensée que tu n'es pas emprisonné dans le monde que tu vois, parce que sa cause peut être changée.**

* Ce changement requiert, d'abord, que la cause soit identifiée
* puis lâchée,
* **afin qu'elle puisse être remplacée.**

**Les deux premiers pas dans cette démarche requièrent ta coopération.**

Pas le dernier.

 **Tes images ont déjà été remplacées.**

* **En faisant les deux premiers pas, tu verras qu'il en est ainsi.**

6. En plus de **l'utiliser en cas de besoin** tout le long de la journée,

**cinq** périodes d'exercice sont requises pour appliquer l'idée d'aujourd'hui.

Répète-toi d'abord lentement l'idée en regardant autour de toi, puis ferme les yeux et consacre environ **une** **minute à chercher dans ton esprit autant de pensées d'attaque qu'il t'en viendra.**

Tandis que chacune d'elles te traverse l'esprit, dis :

***Je peux échapper du monde que je vois en abandonnant***

 ***les pensées d'attaque au sujet de -------------*.**

* Garde chaque pensée d'attaque à l'esprit en disant cela,

 **puis écarte cette pensée** et passe à la suivante.

7. Durant les périodes d'exercice, **assure-toi d'inclure à la fois les pensées où tu attaques et celles où tu es attaqué.**

* Leurs effets sont exactement les mêmes
* **parce qu'elles sont exactement les mêmes.**
* Tu ne reconnais pas encore cela et pour l'instant il t'est seulement demandé de les traiter comme étant les mêmes pendant les périodes d'exercice d'aujourd'hui.

Nous en sommes **encore au stade d'identifier la cause du monde que tu vois**.

* **Quand tu auras finalement appris que les pensées où tu attaques et celles où tu es attaqué ne sont pas différentes, tu seras prêt à lâcher prise de la cause.**