**Mon esprit fait partie de Celui de Dieu. Je suis très saint. Un Cours en Miracles**

 **Leçon 35**

1. L'idée d'aujourd'hui ne décrit pas la façon dont tu te vois maintenant.

 Toutefois, **elle décrit ce que la vision te montrera**.

Il est difficile pour quiconque pense être dans ce monde de croire cela de lui-même.

 Or la raison pour laquelle il pense être dans ce monde **est qu'il ne croit pas cela**.

1. Tu croiras que tu fais partie de là où tu penses être.
* C'est parce que tu t'entoures de l'environnement que tu veux.
* **Et tu le veux pour qu'il protège l'image de toi-même que tu as faite**. L'image fait partie de cet environnement.
* Tant que tu crois y être, ce que tu vois est vu par les yeux de l'image.
* Cela n'est pas la vision.
* Les images ne peuvent pas voir.
1. L'idée d'aujourd'hui présente une vue très différente de toi-même.

**En établissant ta Source, elle établit ton Identité**,

* et elle te décrit tel que tu dois être réellement en vérité.

Nous utiliserons une application quelque peu différente pour l'idée d'aujourd'hui,

parce que l'accent est mis aujourd'hui

 **sur celui qui perçoit plutôt que sur ce qu'il perçoit**.

1. Pendant chacune des trois périodes d'exercice de cinq minutes,

commence par te répéter l'idée d'aujourd'hui, puis ferme les yeux

et recherche dans ton esprit

* toutes sortes de termes qui décrivent la façon dont tu te vois.
* Inclus toutes les qualités basées sur l'ego que tu t'attribues, positives ou négatives, désirables ou indésirables, grandioses ou avilissantes.
* **Elles sont toutes également irréelles**,
* **parce que tu ne te regardes pas toi-même par les yeux de la sainteté .**
1. Pendant la première partie de l'examen d'esprit,

 tu mettras probablement l'accent sur ce que tu considères comme les aspects

plus négatifs de ta perception de toi-même.

Vers la fin de la période d'exercice, toutefois, il se peut que des termes descriptifs

plus gonflés d'orgueil te traversent l'esprit.

 Essaie de reconnaître que la direction de tes fantasmes à ton sujet **n'importe pas.**

 Les illusions n'ont pas de direction en réalité.

* **Elles ne sont simplement pas vraies.**
1. Une liste non sélective convenant à l'application de l'idée d'aujourd'hui

pourrait se lire comme suit :

 *Je me vois exploité.*

 *Je me vois déprimé.*

 *Je me vois échouant.*

 *Je me vois en danger.*

 *Je me vois impuissant.*

 *Je me vois victorieux.*

 *Je me vois perdant.*

 *Je me vois charitable.*

 *Je me vois vertueux.*

1. Tu ne devrais pas penser à ces termes d'une façon abstraite.

Ils te viendront lorsque des situations, des personnages et des événements

 dans lesquels tu figures te traverseront l'esprit.

* Relève toute situation concrète qui te vient à l'esprit,
* identifie le terme ou les termes descriptifs qui te semblent s'appliquer à tes réactions à cette situation et utilise-les pour appliquer l'idée d'aujourd'hui.

Après avoir nommé chacun d'eux, ajoute :

 ***Mais mon esprit fait partie de Celui de Dieu. Je suis très saint.***

1. Pendant les périodes d'exercice plus longues, il y aura probablement

 des intervalles où rien de concret ne te viendra à l'esprit.

* Ne t'efforce pas de trouver des choses concrètes pour remplir l'intervalle,
* mais détends-toi simplement et répète lentement l'idée d'aujourd'hui jusqu'à ce que quelque chose te vienne à l'esprit.

Bien que rien de ce qui te vient à l'esprit ne devrait être omis des exercices,

**rien ne devrait être « déterré » avec effort.**

* Ni la force ni la discrimination ne devraient être utilisées.
1. Aussi souvent que possible pendant la journée,

**relève une qualité ou des qualités concrètes que tu t'attribues à ce moment-là** et

 appliques à chacune l'idée d'aujourd'hui,

 en ajoutant chaque fois l'idée sous la forme énoncée ci-dessus.

Si rien de particulier ne te vient à l'esprit, répète-toi simplement l'idée les yeux fermés.