**Ma sainteté enveloppe tout ce que je vois. Un Cours en Miracles**

 **Leçon 36**

1. L'idée d'aujourd'hui étend celle d'hier de celui qui perçoit à ce qui est perçu.

**Tu es saint parce que ton esprit fait partie de Celui de Dieu**.

* Et parce que tu es saint, ta vue doit aussi être sainte.

« Impeccable » signifie sans péché.

 Tu ne peux pas être un petit peu sans péché.

**Tu es sans péché ou non**.

* Si ton esprit fait partie de Celui de Dieu, tu dois être sans péché, sinon une partie de

 Son Esprit serait pécheresse.

Ta vue est reliée à Sa Sainteté, pas à ton ego, et donc pas à ton corps.

1. Quatre périodes d'exercice de trois à cinq minutes sont requises aujourd'hui.

 Essaie de les répartir à intervalles assez réguliers,

 en faisant fréquemment des applications plus courtes, pour protéger

 ta protection toute la journée.

 Les périodes d'exercice plus longues devraient prendre la forme suivante :

1. D'abord, ferme les yeux et répète plusieurs fois, lentement, l'idée d'aujourd'hui.

Ensuite ouvre les yeux et regarde assez lentement autour de toi en appliquant l'idée concrètement à tout ce que tu notes en passant pendant ce tour d'horizon.

Dis, par exemple :

*Ma sainteté enveloppe ce tapis.*

*Ma sainteté enveloppe ce mur.*

*Ma sainteté enveloppe ces doigts.*

*Ma sainteté enveloppe cette chaise.*

*Ma sainteté enveloppe ce corps.*

*Ma sainteté enveloppe ce stylo.*

Plusieurs fois pendant ces périodes d'exercice, ferme les yeux et répète-toi l'idée.

Puis ouvre les yeux et continue comme auparavant.

1. Pour les périodes d'exercice plus courtes, ferme les yeux et répète l'idée;

regarde autour de toi et répète-la à nouveau;

 conclus en la répétant une fois de plus les yeux fermés.

 Toutes les applications devraient, bien sûr, être faites assez lentement, avec aussi peu

d'effort et de hâte que possible.