**La *VIGILANCE* telle qu’enseignée par Jésus**

 **dans**

 ***Un Cours en Miracles***

NOTE : le présent document contient quelques-unes des citations dans lesquelles la notion de ***vigilance*** (48) est enseignée par Jésus dans *Un Cours en Miracles*. La référence au Cours mentionnée entre parenthèses à la suite de chaque citation permet de faciliter l’accès au texte duquel elle est tirée (***T***: Texte*,* ***L***: Livre d’exercices, ***M*** : Manuel pour enseignants*,* ***CT***: clarification des termes). Le système de renvoi est basé sur celui indiqué dans les NOTES à la fin du Cours.

**1**…La vérité est sans illusions, donc elle est dans le Royaume. Tout ce qui est à l'extérieur du Royaume est illusion. Quand tu as jeté la vérité, tu t'es vu toi-même comme si tu étais sans elle. En faisant un autre royaume auquel tu accordais de la valeur, tu n'as pas gardé *uniquement* le Royaume de Dieu dans ton esprit; ainsi, tu as placé une partie de ton esprit à l'extérieur du Royaume. Ce que tu as fait a emprisonné ta volonté et t'a donné un esprit malade qui doit être guéri. Ta vigilance contre cette maladie est la façon de le guérir. Une fois que ton esprit est guéri, il rayonne la santé et par là il enseigne la guérison. Cela t'établit comme un enseignant qui enseigne comme moi. **La vigilance était requise de moi** **autant qu'elle l'est de toi**, et ceux qui choisissent d'enseigner la même chose doivent être d'accord sur ce qu'ils croient. *(T-6.V.C9) pp 118-119*

**2.** Toutes choses concourent au bien. Il n'y a pas d'exception sauf dans le jugement de l'ego. L'ego exerce une vigilance maximale sur ce qu'il admet dans la conscience, et ce n'est pas de cette façon qu'un esprit équilibré maintient sa cohésion… Ma mission était simplement d'unir la volonté de la Filialité à la Volonté du Père en ayant moi-même conscience de la Volonté du Père. C'est cette conscience que je suis venu te donner, et la difficulté que tu as à l'accepter est le problème de ce monde. *(T-4.V.1:1-3) p. 69…(T-8.IV.3:4,5) p. 155*

**3.** D'enseigner la Filialité tout entière sans exception démontre que tu perçois son entièreté et que tu as appris qu'elle est une. Maintenant tu dois être vigilant pour garder son unité dans ton esprit parce que si tu laisses entrer le doute, tu perdras conscience de son entièreté et tu seras incapable de l'enseigner. L'entièreté du Royaume ne dépend pas de ta perception, mais ta conscience de son entièreté en dépend. C'est seulement ta conscience qui a besoin de protection, puisque l'être ne peut pas être assailli. Or tu ne peux pas avoir un réel sentiment d'être, aussi longtemps que tu doutes de ce que tu es. C'est pourquoi la vigilance est essentielle. Il ne faut pas que des doutes quant à être entrent dans ton esprit, sinon tu ne pourras pas connaître ce que tu es avec certitude. La certitude est de Dieu pour toi. La vigilance n'est pas nécessaire pour la vérité, mais elle est nécessaire contre les illusions. *(T-6.V.C8) p.118*

**4.** Je n'attaque pas ton ego. Je travaille avec la partie supérieure de ton esprit, qui est la demeure du Saint-Esprit, que tu sois endormi ou éveillé, tout comme l'ego travaille avec la partie inférieure de ton esprit, qui est sa demeure. **Je suis ta vigilance en cela**, parce que ta confusion est trop grande pour que tu reconnaisses ton propre espoir. Je ne fais pas erreur. Ton esprit choisira de se joindre au mien, et ensemble nous sommes invincibles. Toi et ton frère finirez par vous assembler en mon nom, et votre santé d'esprit sera rétablie. *(T-4.IV.11:1-6) p. 69*

**5.** …la troisième leçon du Saint- Esprit est : *Ne sois vigilant que pour Dieu et Son Royaume.* C'est une étape majeure vers un changement fondamental. Or s'y trouve encore un aspect du renversement de la pensée, puisque cela implique qu'il y a quelque chose *contre quoi* tu dois être vigilant. Elle est très avancée par rapport à la première leçon, qui n'est que le commencement du renversement de la pensée, et aussi par rapport à la seconde, qui consiste essentiellement à identifier ce qui est plus désirable. Alors que la première étape semble augmenter le conflit et que la seconde peut encore entraîner un conflit dans une certaine mesure, cette étape requiert une vigilance constante à l'encontre du conflit. **Je t'ai déjà dit que tu peux être aussi vigilant contre l'ego que pour lui.** Cette leçon enseigne non seulement que tu peux l'être mais que tu *dois* l'être. Elle ne s'occupe pas d'un ordre de difficulté, mais de la priorité claire et nette de la vigilance. Cette leçon est sans équivoque en ce sens qu'elle enseigne qu'il ne doit y avoir aucune exception, bien qu'elle ne nie pas que la tentation se présentera de faire des exceptions. Ici, donc, tu devras faire preuve de cohérence en dépit du chaos. Or, le chaos et la cohérence ne peuvent coexister très longtemps, puisqu'ils s'excluent réciproquement. Toutefois, aussi longtemps que tu dois être vigilant contre quoi que ce soit, tu ne reconnais pas cette exclusion réciproque, et tu crois encore que tu peux choisir l'un ou l'autre. En enseignant *quoi* choisir, le Saint-Esprit t'enseignera finalement que tu n'as pas du tout besoin de choisir. Ainsi ton esprit sera finalement libéré du choix et dirigé vers la création dans le Royaume. *(T-6.V.C2:7,8;C3:1-3;C4) pp 116-117*

**6.** La troisième étape, donc, est l'énoncé de ce que tu veux croire, **et entraîne le désir de** **renoncer à tout le reste**. Le Saint-Esprit te permettra de faire ce pas, si tu Le suis. **Ta vigilance est le signe que tu *veux* qu'il te guide.** La vigilance exige un effort, mais seulement jusqu'à ce que tu apprennes que l'effort lui-même n'est pas nécessaire. Tu as déployé d'énormes efforts pour préserver ce que tu as fait parce que ce n'était pas vrai. Par conséquent, c'est contre cela que tu dois maintenant diriger tes efforts. Cela seul peut annuler le besoin d'effort et faire appel à l'être qui est à la fois ce que tu *as* et ce que tu *es.* Cette re-connaissance n'exige absolument aucun effort puisqu'il est déjà vrai et n'a besoin d'aucune protection. Il est dans la parfaite sécurité de Dieu. *(T-6.V.C10:1-9) p. 119*

**7.** Les accomplissements de Dieu ne sont pas les tiens, mais les tiens sont pareils aux Siens. **Il a créé la Filialité et tu l'augmentes**. Tu as le pouvoir d'ajouter au Royaume, mais non d'ajouter au Créateur du Royaume. Tu réclames ce pouvoir quand tu deviens vigilant uniquement pour Dieu et Son Royaume. En acceptant ce pouvoir comme tien, tu as appris à te souvenir de ce que tu es. *(T-7.I.2:5-9) p. 120*

**8.** **Si tu gardes à l'esprit ce que t'offre le Saint-Esprit, tu ne peux pas être vigilant pour autre chose *que* Dieu et Son Royaume**. La seule raison pour laquelle tu peux trouver cela difficile à accepter, c'est que tu penses peut-être encore qu'il y a autre chose. La croyance ne requiert pas de vigilance à moins qu'elle ne soit en conflit. Si elle l'est, c'est qu'il y a en elle des composantes conflictuelles qui ont mené à un état de guerre, et la vigilance est donc devenue essentielle. **La vigilance n'a pas sa place dans la paix. Elle est nécessaire contre les croyances qui ne sont pas vraies**, et jamais le Saint-Esprit n'y aurait fait appel si tu n'avais pas cru ce qui n'est pas vrai. Quand tu crois quelque chose, tu l'as rendu vrai pour toi. *(T-7.VI.7:1-7) pp 133-134*

**9.** Tant que ta croyance en Dieu et en Son Royaume est assaillie par quelque doute dans ton esprit, Son parfait accomplissement ne t'est pas apparent. C'est pourquoi tu dois être vigilant au nom de Dieu. L'ego parle contre Sa création, et par conséquent il engendre le doute. Tu ne peux pas aller au-delà de la croyance jusqu'à ce que tu croies pleinement. *(T-6.V.C7:4-7) p. 118*

**10.** **Tu ne peux pas te comprendre seul**. C'est que tu ne signifies rien à part de ta juste place dans la Filialité, et la juste place de la Filialité est Dieu. C'est cela ta vie, ton éternité et ton Soi. C'est cela que le Saint-Esprit te rappelle. C'est cela que le Saint-Esprit voit. Cette vision effraie l'ego parce qu'elle est si calme. La paix est le plus grand ennemi de l'ego parce que, selon son interprétation de la réalité, la guerre est la garantie de sa survie. L'ego devient fort dans la dissension. Si tu crois qu'il y a dissension, tu réagiras avec méchanceté, parce que l'idée de danger est entrée dans ton esprit. L'idée elle-même est un appel à l'ego. Le Saint- Esprit est aussi vigilant que l'ego face à l'appel du danger, lui opposant Sa Force tout comme l'ego lui fait accueil. Pour aller à l'encontre de cet accueil, le Saint-Esprit accueille la paix. L'éternité et la paix sont aussi étroitement reliées que le sont le temps et la guerre. *(T-5.III.8) p. 85*

**11.** Le Saint-Esprit enseigne une seule leçon et l'applique à tous les individus dans toutes les situations. Étant libre de tout conflit, Il maximise tous les efforts et tous les résultats. En enseignant le pouvoir du Royaume de Dieu Lui-même, Il t'enseigne que tout pouvoir t'appartient. Peu importe comment il est appliqué. Il est toujours maximal. Ce n'est pas ta vigilance qui l'établit comme tien, mais elle te permet d'en user toujours et de toutes les façons. *(T-7.III.1:1-6) p. 124*

**12.** Il n'y a aucun doute sur ce qu'est ta fonction, car le Saint-Esprit connaît ce qu'elle est. Il n'y a aucun doute sur son immensité, car elle vient à toi par Lui *de* l'Immensité. Tu n'as pas à y aspirer, parce que tu l'as. Toutes tes aspirations doivent être dirigées contre la petitesse, car il faut de la vigilance pour protéger ton immensité en ce monde. Rester parfaitement conscient de ton immensité dans un monde de petitesse, c'est une tâche que les petits ne peuvent entreprendre. Or voilà ce qui est demandé de toi, en hommage à ton immensité et non à ta petitesse. Et ce n'est pas non plus seulement de toi que cela est demandé. La puissance de Dieu soutiendra chaque effort que tu fais au nom de Son cher Fils. Cherche le petit, et tu te nies à toi-même Sa puissance. *(T-15.III.4:1-9) p. 328*

**13.** La particularité est la fonction que tu t’es donnée toi-même. Elle tient pour toi seul, comme un qui s’est créé lui-même, qui se maintient lui-même, qui n’a besoin de rien et n’est joint à rien au- delà du corps. À ses yeux tu es un univers séparé, avec tout le pouvoir de se tenir complet en lui-même, avec toutes ses entrées fermées contre toute intrusion et toutes ses fenêtres barrées contre la lumière. Toujours attaqué et toujours furieux, avec la colère toujours pleinement justifiée, tu as poursuivi ce but avec une vigilance que tu n’as jamais pensé à relâcher, un effort que tu n’as jamais pensé à cesser. Et toute cette sinistre détermination était pour ceci : tu voulais que la particularité soit la vérité. Maintenant il t’est simplement demandé de poursuivre un autre but avec bien moins de vigilance; avec peu d’effort et peu de temps, et avec le pouvoir de Dieu qui le maintient et promet le succès. *(T-24.VI.11;12 :1) p 550-551*

**14. N'oublie pas aujourd'hui**. Nous avons besoin de ton aide, de ta petite part pour apporter le bonheur au monde entier. Et le Ciel compte sur toi, avec l'assurance que tu essaieras aujourd'hui. Partage, donc, sa sûreté, car elle est tienne. Sois vigilant**. N'oublie pas aujourd'hui**. Tout le long de la journée, n'oublie pas ton but. Répète l'idée d'aujourd'hui aussi fréquemment que possible et comprends que chaque fois que tu le fais, quelqu'un entend la voix de l'espoir, la vérité remuer dans son esprit, le doux bruissement des ailes de la paix. *(L-95.14) pp 173-174*

**15.** Chaque frère que tu rencontres devient un témoin du Christ ou de l'ego, selon ce que tu perçois en lui. Chacun te convainc de ce que tu veux percevoir, et de la réalité du royaume que tu as choisi pour ta vigilance. Tout ce que tu perçois est un témoin du système de pensée que tu veux vrai. Chaque frère a le pouvoir de te délivrer, si tu choisis d'être libre. Tu ne peux pas accepter un faux témoignage de lui à moins d'avoir convoqué de faux témoins contre lui. S'il ne te parle pas du Christ, tu ne lui as pas parlé du Christ. Tu n'entends que ta propre voix, et si le Christ parle par toi, tu L'entendras. *(T-11.V.18) pp 221-222*

**16.** J'ai dit plus tôt que l'ami de l'ego ne faisait pas partie de toi, parce que l'ego se perçoit lui-même en guerre et ayant donc besoin d'alliés. Toi qui n'es pas en guerre, tu dois chercher des frères et reconnaître tous ceux que tu vois pour des frères, parce que seuls sont en paix ceux qui sont égaux. Parce que les Fils égaux de Dieu ont tout, ils ne peuvent pas se faire concurrence. Or s'ils perçoivent n'importe lequel de leurs frères comme étant n'importe quoi d'autre que leur égal en tout, l'idée de concurrence est entrée dans leur esprit. Ne sous-estime pas le besoin pour toi d'être vigilant *contre* cette idée, parce que c'est d'elle que viennent tous tes conflits. *C'est* la croyance que des intérêts conflictuels sont possibles, et tu as donc accepté l'impossible pour vrai. Cela ne revient-il pas à dire que tu te perçois toi-même comme irréel? *(T-7.III.3) p. 125*

**17**. Ne te contente pas de la petitesse. Mais sois bien sûr de comprendre ce qu'est la petitesse, et pourquoi tu ne pourrais jamais t'en contenter. La petitesse est l'offrande que tu te fais à toi-même. Tu offres cela au lieu de l'immensité, et tu l'acceptes. Tout en ce monde est petit parce que c'est un monde fait de petitesse, dans l'étrange croyance que la petitesse peut te contenter. Quand tu aspires à quoi que ce soit en ce monde, croyant que cela t'apportera la paix, tu te rapetisses et tu te rends aveugle à la gloire. La petitesse et la gloire sont les choix qui s'offrent à ton aspiration et à ta vigilance. Tu choisiras toujours l'une aux dépens de l'autre. *(T-15.III.1) pp 327-328*

**18.** Quand tu es triste, *connais que cela n'a pas besoin d'être.* La dépression vient du sentiment d'être privé de quelque chose que tu veux et que tu n'as pas. Souviens-toi que tu n'es privé de rien si ce n'est par ta propre décision, puis prends une autre décision. Quand tu es anxieux, rends-toi compte que l'anxiété vient du caractère capricieux de l'ego, et *connais que cela n'a pas besoin d'être.* Tu peux être aussi vigilant contre les diktats de l'ego que pour eux.

*(T-4.IV.3;4) p. 67*

**19.** La condition nécessaire de l'instant saint ne requiert pas que tu n'aies pas de pensées qui ne soient pures. Mais cela requiert que tu n'en aies aucune que tu veuilles garder. Ce n'est pas toi qui as fait l'innocence. Elle t'est donnée à l'instant où tu la veux. Il n'y aurait pas d'Expiation s'il n'en était pas besoin. Tu ne seras pas capable d'accepter la communication parfaite tant que tu voudrais te la cacher à toi-même. Car ce que tu voudrais cacher *t'est* caché. Dans ta pratique, donc, essaie seulement d'être vigilant contre la tromperie, et ne cherche pas à protéger les pensées que tu voudrais garder pour toi. Laisse la pureté du Saint-Esprit les dissiper et amène toute ta conscience à être prête pour la pureté qu'Il t'offre. Ainsi Il te rendra prêt à reconnaître que tu es l'hôte de Dieu, et n'es l'otage de rien ni de personne. *(T-15.IV.9) p. 333*

**20**. Sois donc vigilant contre la tentation, en te souvenant qu'elle n'est qu'un souhait, insane et in-signifiant, de faire de toi-même une chose que tu n'es pas. Songe aussi à la chose que tu serais à la place. C'est une chose de folie, de douleur et de mort; une chose de trahison et de noir désespoir, de rêves qui s'effondrent, et le seul espoir qui reste est de mourir et de mettre fin au rêve de peur. *Voilà* la tentation : rien d'autre que cela. Peut-il être difficile de choisir de la *rejeter?* Considère ce qu'est la tentation, et vois les réelles alternatives entre lesquelles tu choisis. Il n'y en a que deux. Ne sois pas trompé par ce qui paraît être de nombreux choix. Il y a l'enfer ou le Ciel, et tu ne peux choisir que l'un des deux. *(T-31.VII.14) p. 715*

**21.** Quand tu permets à l'insanité d'entrer dans ton esprit, cela signifie que tu n'as pas jugé la santé d'esprit entièrement désirable. Si tu veux autre chose, tu feras autre chose, mais parce que c'est autre chose, cela attaquera ton système de pensée et divisera ton allégeance. Tu ne peux pas créer en cet état divisé, et tu dois être vigilant contre cet état divisé parce qu'il n'y a que la paix qui se puisse étendre. Ton esprit divisé bloque l'extension du Royaume, et son extension est ta joie. Si tu n'étends pas le Royaume, tu ne penses pas avec ton Créateur et tu ne crées pas comme Il a créé. *(T-7.VI.12) p. 135*

**22.** L'ego essaie toujours de préserver le conflit. Il s'ingénie à inventer des façons de réduire le conflit en apparence, parce qu'il ne veut pas que tu trouves le conflit intolérable au point d'insister pour l'abandonner. L'ego essaie donc de te persuader *qu'il* peut te libérer du conflit, de crainte que tu n'abandonnes l'ego et te libères toi-même. Recourant à sa propre version tordue des lois de Dieu, l'ego n'utilise le pouvoir de l'esprit que pour aller à l'encontre du but réel de l'esprit. Dans une tentative pour te persuader que tu t'es débarrassé du problème, il projette le conflit de ton esprit sur d'autres esprits. Cette tentative comporte deux erreurs majeures… La seconde erreur est l'idée que tu puisses te débarrasser d'une chose que tu ne veux pas en la donnant. La donner, c'est la façon de la *garder.* La croyance qu'en la voyant au-dehors tu l'as exclue du dedans, est une complète distorsion du pouvoir de l'extension. C'est pourquoi ceux qui projettent sont vigilants pour leur propre sécurité. Ils ont peur que leurs projections leur reviennent et les blessent. *(T-7.VIII.2:2-6;3:1,6-10) pp 139-140*

**23**. L'ego attaque toujours au nom de la séparation. Croyant avoir le pouvoir de le faire, il ne fait rien d'autre, parce que son but d'autonomie *n'est* rien d'autre. Dans sa confusion, l'ego ne sait rien de la réalité, mais il ne perd pas de vue son but. Il est bien plus vigilant que toi, parce qu'il est parfaitement certain de son but. Ta confusion vient du fait que tu ne reconnais pas le tien. *(T-11.V.7) p. 219*

**24**. Considère toute la vigilance que tu as été désireux d'exercer pour protéger ton ego, et le peu que tu as mis pour protéger ton esprit juste. Qui, sauf les insanes, entreprendrait de croire ce qui n'est pas vrai, puis de protéger cette croyance au prix de la vérité ? Si tu ne peux pas entendre la Voix pour Dieu, c'est parce que tu ne choisis pas d'écouter. Que tu écoutes en fait la voix de ton ego, cela est démontré par tes attitudes, tes sentiments et ta conduite. Pourtant c'est ce que tu veux. C'est pour garder cela que tu te bats, et c'est pour sauver cela que tu es vigilant. Tu as l'esprit plein de combines pour sauver la face de ton ego, et tu ne cherches pas la face du Christ.

*(T-4.III.10:3,4;IV.1:1-5) pp 66-67*

**25. Surveille ton esprit** pour déceler les tentations de l'ego, et ne le laisse pas te tromper. Il ne t'offre rien. Quand tu auras abandonné cette dés-inspiration volontaire, tu verras comme ton esprit peut se concentrer, s'élever au-dessus de la fatigue et guérir. Or ta vigilance n'est pas assez grande à l'encontre des demandes de l'ego pour t'en désengager. *Cela n'a pas besoin d'être.* L'habitude se prend facilement de t'engager dans la voie vers Dieu et Ses créations si tu refuses activement de laisser ton esprit s'égarer. Le problème n'est pas la concentration; c'est la croyance que personne, y compris toi, ne vaut un effort constant. Range-toi avec constance de mon côté contre cette tromperie, et ne permets pas que cette piteuse croyance te fasse reculer. Les découragés ne sont d'aucune utilité ni à eux-mêmes ni à moi, mais seul l'ego peut *être* découragé. *(T-4.IV.6;7) pp 67-68*

**26**. Conscient de sa faiblesse, l'ego veut ton allégeance, mais pas tel que tu es réellement. L'ego veut donc engager ton esprit dans son propre système délirant, parce qu'autrement la lumière de ta compréhension le dissiperait. Il ne veut aucune partie de la vérité, parce que l'ego lui-même n'est pas vrai. Si la vérité est totale, ce qui n'est pas vrai ne peut pas exister. L'engagement envers l'un ou l'autre doit être total; ils ne peuvent coexister dans ton esprit sans le diviser. S'ils ne peuvent coexister en paix, et si tu veux la paix, tu dois abandonner l'idée de conflit entièrement et pour tout le temps. Cela requiert de la vigilance mais seulement aussi longtemps que tu ne reconnais pas ce qui est vrai. Tant que tu crois que deux systèmes de pensée totalement contradictoires se partagent la vérité, ton besoin de vigilance est apparent. *(T-7.VI.8:4-11) p. 134*

**27.** L'attention soutenue que prête l'ego aux erreurs des autres ego n'est pas le genre de vigilance que le Saint-Esprit voudrait que tu maintiennes. Les ego sont portés à critiquer quant au genre de «sens» qu'ils représentent. Ils comprennent ce genre de sens, parce qu'il leur paraît sensé. Pour le Saint-Esprit, il n'a pas de sens du tout.

*(T-9.III.1) pp 178-179*

**28.** Toute attaque est une attaque contre Soi. Ce ne peut pas être autre chose. Découlant de ta propre décision de ne pas être ce que tu es, c'est une attaque contre ton identification. Ainsi c'est par l'attaque que tu perds ton identification, parce que quand tu attaques tu dois avoir oublié ce que tu es. Et si ta réalité est celle de Dieu, quand tu attaques tu ne te souviens pas de Lui. Ce n'est pas parce qu'il a disparu, mais parce que tu choisis activement de ne pas te souvenir de Lui. Tu ne pourrais pas prendre une décision aussi insane si tu te rendais compte des ravages qu'elle produit sur ta paix d'esprit. Tu la prends uniquement parce que tu crois encore qu'elle peut t'obtenir quelque chose que tu veux. Il s'ensuit, donc, que tu veux quelque chose d'autre que la paix d'esprit, mais tu n'as pas considéré ce que cela doit être. Or le résultat logique de ta décision est parfaitement clair, pour peu que tu veuilles le voir. En te décidant contre ta réalité, tu t'es fait vigilant *contre* Dieu et Son Royaume. Et c'est cette vigilance qui te fait craindre de te souvenir de Lui. *(T-10.II.5;6) p. 197*

 Surveille ton esprit

1. Il ne t'est jamais réellement venu à l'esprit d'abandonner chaque idée que tu aies jamais eue qui s'oppose à la connaissance. Tu retiens des milliers de petites bribes de peur qui empêchent le Saint d'entrer. La lumière ne peut pas pénétrer les murs que tu as faits pour la bloquer, et elle est à jamais indésireuse de détruire ce que tu as fait.

Personne ne peut voir à travers un mur, mais je peux le contourner.

**Surveille ton esprit pour déceler les bribes de peur, sinon tu seras incapable de me demander de le faire**. Je peux t'aider uniquement comme notre Père nous a créés.

Je vais t'aimer et t'honorer et continuer de respecter complètement ce que tu as fait, mais je ne le soutiendrai pas à moins que ce ne soit vrai. T-4.III.7 P. 65

2. L'habitude se prend facilement de t'engager dans la voie vers Dieu et Ses créations si tu refuses activement de laisser ton esprit s'égarer. Le problème n'est pas la concentration; c'est la croyance que personne, y compris toi, ne vaut un effort constant.

**Range-toi avec constance de mon côté contre cette tromperie,** et ne permets pas que cette piteuse croyance te fasse reculer. Les découragés ne sont d'aucune utilité ni à eux-mêmes ni à moi, mais seul l'ego peut *être* découragé.

As-tu déjà réellement pensé au nombre d'occasions que tu as eue de te réjouir, et au nombre de celles que tu as refusées?

Il n'y a pas de limite au pouvoir d'un Fils de Dieu, mais il peut limiter l'expression de son pouvoir autant qu'il choisit de le faire.

**Ton esprit et le mien peuvent s'unir et dissiper ton ego,** **libérant la force de Dieu dans tout ce que tu penses et fais**.

 Ne te contente pas de moins que cela et refuse d'accepter toute autre chose pour but.

 Surveille ton esprit attentivement pour déceler toute croyance qui entrave son accomplissement, puis écarte-toi d'elle. Juge de ton succès en cela par tes propres sentiments, car cela est le seul bon usage du jugement. Le jugement, comme toute autre défense, peut être utilisé pour attaquer ou pour protéger; pour blesser ou pour guérir. L'ego *devrait* être porté au jugement et là trouvé insuffisant. **Sans ton allégeance, ta protection et ton amour, l'ego ne peut exister.** Qu'il soit jugé véritablement et tu dois lui retirer allégeance, protection et amour. ( T-4.IV.7;8.p)68

3. Quand tu te sens coupable, souviens-toi que l'ego a bel et bien violé les lois de Dieu, mais **pas *toi****.* Les «péchés» de l'ego, laisse-les-moi. C'est à cela que sert l'Expiation. Mais l'Expiation ne peut pas te délivrer jusqu'à ce que tu changes d'esprit à propos de ceux que ton ego a blessés. Tant que tu te sens coupable, c'est ton ego qui commande, parce que seul l'ego peut éprouver

de la culpabilité. *Cela n'a pas besoin d'être.*

**Surveille ton esprit** pour déceler les tentations de l'ego, et ne le laisse pas te tromper. Il ne t'offre rien. Quand tu auras abandonné cette dés-inspiration volontaire, tu verras comme ton esprit peut

se concentrer, s'élever au-dessus de la fatigue et guérir.

 Or ta vigilance n'est pas assez grande à l'encontre des demandes de l'ego pour t'en désengager. *Cela n'a pas besoin d'être.*

L'habitude se prend facilement de t'engager dans la voie vers Dieu et Ses créations si tu refuses activement de laisser ton esprit s'égarer. Le problème n'est pas la concentration; c'est la

croyance que personne, y compris toi, ne vaut un effort constant.

Range-toi avec constance de mon côté contre cette tromperie, et ne permets pas que cette piteuse croyance te fasse reculer. Les découragés ne sont d'aucune utilité ni à eux-mêmes ni à moi,

mais seul l'ego peut *être* découragé.

As-tu déjà réellement pensé au nombre d'occasions que tu as eue de te réjouir, et au nombre de celles que tu as refusées?

Il n'y a pas de limite au pouvoir d'un Fils de Dieu, mais il peut limiter l'expression de son pouvoir autant qu'il choisit de le faire.

Ton esprit et le mien peuvent s'unir et dissiper ton ego, libérant la force de Dieu dans tout ce que tu penses et fais. Ne te contente pas de moins que cela et refuse d'accepter toute autre chose

pour but. Surveille ton esprit attentivement pour déceler toute croyance qui entrave son accomplissement, puis écarte-toi d'elle.

Juge de ton succès en cela par tes propres sentiments, car cela est le seul bon usage du jugement.