**Dieu vient avec moi partout où je vais. Un Cours en Miracles**

 LEÇON 41

1. L'idée d'aujourd'hui finira par vaincre complètement le sentiment

 de solitude et d'abandon qu'éprouvent tous les séparés.

* La dépression est **une conséquence inévitable de la séparation**.
* De même que l'anxiété, l'inquiétude, un sentiment profond d'impuissance,

 la misère, la souffrance et une peur intense de la perte.

2. Les séparés **ont inventé** de nombreuses « cures » pour ce qu'ils croient être les « malheurs du monde ».

* **Mais la seule chose qu'ils ne font pas, c'est de remettre en question la réalité du problème**.
* **Or ses effets ne peuvent pas avoir de remède parce que le problème**

 **n'est pas réel**.

**L'idée d'aujourd'hui a le pouvoir de mettre fin pour toujours à toute cette sottise**.

* Et c'est bien une sottise,
* en dépit des formes sérieuses et tragiques qu'elle peut prendre.

3. **Au fond de toi se trouve tout ce qui est parfait** , **prêt à rayonner**

**à travers toi** et **jusque dans le monde.**

* **Ce sera le remède**  à chaque chagrin, douleur, peur et perte, **parce que cela guérira l'esprit** qui pensait que ces choses étaient **réelles et qui souffrait de son allégeance envers elles.**

4. **Tu ne peux jamais être privé de ta parfaite sainteté**

 **parce que sa Source va avec toi partout où tu vas**.

Tu ne peux jamais souffrir parce que la Source de toute joie va avec toi partout où tu vas .

Tu ne peux jamais être seul parce que la Source de toute vie va avec toi partout où tu vas.

 Rien ne peut détruire **la paix de ton esprit** parce que Dieu va avec toi partout où tu vas.

5. Nous comprenons que tu ne crois pas tout cela.

 Comment le pourrais-tu, quand **la vérité est cachée loin en dedans** ,

sous un lourd et dense **nuage de pensées insanes,** qui ne fait qu'obscurcir

 et **qui représente pourtant tout ce que tu vois** ?

Aujourd'hui nous allons faire notre première réelle tentative pour aller plus loin que

ce noir et lourd nuage, et **pour passer au-travers jusqu'à la lumière qui est au-delà.**

6. Il n'y aura qu'une seule longue période d'exercice aujourd'hui.

 Le matin, dès ton lever si possible, assieds-toi tranquillement pendant

 trois à cinq minutes, les yeux fermés.

Au commencement de la période d'exercice, répète très lentement l'idée d'aujourd'hui.

* Ensuite ne fais aucun effort pour penser à quoi que ce soit.
* Essaie plutôt de sentir que **tu te tournes vers l'intérieur**, passé toutes les

 vaines pensées du monde.

* **Essaie de pénétrer au plus profond de ton propre esprit, le gardant libre de toute pensée qui pourrait détourner ton attention**.

7. De temps en temps, tu peux répéter l'idée si cela peut t'aider.

* Mais surtout essaie de plonger à l'intérieur de toi, loin du monde

 et de toutes les sottes pensées du monde.

**Tu essaies d'aller au-delàde toutes ces choses.**

 **Tu essaies de quitter les apparences et de t'approcher de la réalité.**

8. **Il est tout à fait possible d'atteindre Dieu.**

* En fait c'est très facile,
* parce que c'est la chose la plus naturelle du monde.
* On pourrait même dire que c'est la seule chose naturelle au monde.
* **La voie s'ouvrira si tu crois que c'est possible**.

**Cet exercice peut apporter des résultats très surprenants, même au premier essai,**

**et tôt ou tard il est toujours couronné de succès**.

 Nous donnerons plus de détails sur ce genre d'exercice à mesure que nous avancerons.

**Mais tu n'échoueras jamais complètement, et le succès instantané est possible**.

9**. Utilise souvent l'idée d'aujourd'hui tout le long de la journée**,

* en la répétant très **lentement**, **préférablement les yeux fermés**.
* Pense à ce que tu dis, à ce que les mots signifient.
* **Concentre-toi sur la sainteté qu'ils impliquent à ton sujet**,

 **sur la compagnie infaillible dans laquelle tu es,**

 **sur la protection complète qui t'entoure**.

**Tu peux certes te permettre de rire des pensées de peur**,

 **en te souvenant que Dieu va avec toi partout où tu vas**.