**Il n'est de volonté que Celle de Dieu. Un Cours en Miracles leçon 74**

 Pensée centrale

1. L'idée d'aujourd'hui peut être considérée comme **la pensée centrale vers laquelle sont dirigés tous nos exercices.**

 **La Volonté de Dieu est la seule qui soit.**

**Quand tu as reconnu cela, tu as reconnu que ta volonté est la Sienne.**

* **La croyance que le conflit est possible a disparu**.
* **La paix** **a remplacé l'idée étrange que tu es déchiré par des buts conflictuels.**
* **En tant qu'expression de la Volonté de Dieu, tu n'as d'autre but que le Sien.**

2. Il y a **une grande paix** dans l'idée d'aujourd'hui, et les exercices d'aujourd'hui vont dans la direction **pour la trouver.**

 **L'idée même est entièrement vraie .**

* Par conséquent, **elle ne peut pas engendrer d'illusions**.
* **Sans illusions**, **le conflit est impossible**.
* Essayons de reconnaître cela aujourd'hui et **d'éprouver la paix qu'apporte** cette **re-connaissance.**

3. Commence les périodes d'exercice plus longues en répétant **ces pensées plusieurs fois,** **lentement**, **avec la ferme détermination de comprendre** ce **qu'elles signifient** et de **les garder à l'esprit :**

***Il n'est de volonté que Celle de Dieu.***

 ***Je ne peux pas être en conflit.***

Ensuite, passe plusieurs minutes à ajouter quelques pensées qui s'y rapportent, telles que :

***Je suis en paix.***

 ***Rien ne peut me déranger.***

 ***Ma volonté est Celle de Dieu.***

 ***Ma volonté et Celle de Dieu ne font qu'un.***

 ***Dieu veut la paix pour Son Fils.***

Pendant cette **phase d'introduction**, assure-toi de t'occuper rapidement **de toute pensée** **conflictuelle** qui pourrait **te traverser l'esprit**. Dis-toi **immédiatement** :

***Il n'est de volonté que Celle de Dieu.***

 ***Ces pensées conflictuelles sont insignifiantes****.*

4. **S'il y a une zone de conflit qui semble particulièrement difficile à résoudre**, **isole-la**  pour lui accorder une **considération particulière**.

 **Penses-y brièvement**  mais **très concrètement** , en identifiant **la** ou **les** **personnes** et **situations** en cause, et dis-toi :

***Il n'est de volonté que Celle de Dieu. Je la partage avec Lui.***

 ***Mes conflits à propos de \_\_\_\_\_ ne peuvent être réels.***

5**. Après t'être dégagé l'esprit de cette façon , ferme les yeux et essaie d'éprouver la paix à laquelle ta réalité te donne droit**.

* **Immerge-toi** en elle et **sens-la se refermer autour de toi**.
* Peut-être auras-tu quelque **tentation** de prendre ces tentatives pour un

  **repli sur soi**, **mais la différence est facile à détecter**.

 **Si tu réussis, tu éprouveras une joie profonde et une plus grande vivacité,**

**plutôt qu'une espèce de somnolence et d'amollissement.**

6. **La paix se caractérise par la joie.**

 **Par cette expérience, tu reconnaîtras que tu l'as atteinte**.

* **Si tu sens que tu te replies sur toi, répète vite l'idée d'aujourd'hui et essaie encore une fois**.
* **Fais-le aussi souvent que nécessaire** .
* **Tu peux être sûr de gagner beaucoup à refuser de permettre ce repli sur soi** , **même si tu n'éprouves pas la paix que tu cherches**.

7. Pendant les périodes plus courtes, qui devraient être entreprises aujourd'hui **à intervalles** **réguliers** **et fixés par avance**, dis-toi :

 ***Il n'est de volonté que Celle de Dieu.***

 ***Je cherche Sa paix aujourd'hui.***

**Puis essaie de trouver ce que tu cherches.**

Il serait bon d'y passer **une minute ou deux toutes les demi-heures** aujourd'hui, **les yeux fermés si possible.**