**Un Cours en Miracles**

**Ma sainteté est mon salut.** LEÇON 39

1.  **Si la culpabilité est l'enfer, quel en est l'opposé ?**

Comme le texte pour lequel ce livre d'exercices a été écrit, les idées utilisées pour

**les exercices sont très simples**, **très claires** et **sans aucune ambiguïté.**

Nous ne nous soucions pas de prouesses intellectuelles ni de jeux de logique. Nous nous occupons seulement de ce qui **est l'évidence même,** sur laquelle tu as passé dans les **nuages de complexité où tu penses penser.**

2. **Si la culpabilité est l'enfer, quel en est l'opposé ?**

Sûrement, cela n'est pas difficile.

**L'hésitation** que tu as peut-être à répondre n'est pas due à l'ambiguïté de la question. Mais **crois-tu que la culpabilité soit l'enfer ?** Si tu le croyais, tu verrais immédiatement **combien le texte est direct et simple,** et tu n'aurais pas du tout besoin d'un livre d'exercices. Nul n'a besoin d'exercices pour gagner ce qu'il a déjà.

3. **Nous avons déjà dit que ta sainteté est le salut du monde**.

Qu'en est-il de **ton propre salut?**

**Tu ne peux pas donner ce que tu n'as pas.**

* **Un sauveur doit être sauvé.**
* **Autrement, comment peut-il enseigner le salut?**

**Les exercices d'aujourd'hui s'appliqueront à toi, reconnaissant que ton salut est crucial pour le salut du monde.**

Quand tu appliques les exercices à ton monde, **c'est le monde entier qui en bénéficie.**

4**. Ta sainteté est la réponse à chaque question qui ait jamais été posée, qui est posée maintenant ou qui sera posée dans le futur.**

* **Ta sainteté signifie la fin de la culpabilité et donc la fin de l'enfer**.
* **Ta sainteté est le salut du monde et le tien propre.**
* Comment pourrais-tu en être exclu, **toi à qui appartient ta sainteté ?**
* **Dieu ne connaît pas la non-sainteté**.
* Se peut-il qu'il ne connaisse pas Son Fils ?

5. Il est vivement conseillé de consacrer cinq bonnes minutes à chacune des quatre périodes d'exercice plus longues aujourd'hui, et des périodes plus longues et plus fréquentes sont recommandées.

Si tu veux dépasser les exigences minimales, il est conseillé de faire des périodes d'exercice plus fréquentes plutôt que plus longues, bien que **les deux soient suggérées.**

6. Commence les périodes d'exercice comme d'habitude, en **te répétant l'idée** d'aujourd'hui. Puis, **les yeux fermés**, cherche tes pensées sans amour, **quelle que soit la forme sous laquelle elles apparaissent** : malaise, dépression, colère, peur, inquiétude, attaque, insécurité, et ainsi de suite.

* Quelle que soit la forme qu'elles prennent,
* **elles sont sans amour et donc apeurantes.**
* **Ainsi est-ce d'elles que tu as besoin d'être sauvé.**

7. **Les situations, événements ou personnages concrets que tu associes aux pensées sans amour de toutes sortes** sont des sujets convenables pour les exercices d'aujourd'hui.

Il est impératif pour ton salut que tu les voies différemment.

* **Et c'est le fait de les bénir**
* **qui te sauvera et te donnera la vision.**

8. Lentement, **sans faire de choix** conscient ni mettre indûment l'accent sur l'une d'elles en particulier, **recherche dans ton esprit toutes les pensées qui se dressent entre toi et ton salut.**  Applique l'idée d'aujourd'hui à chacune d'elles de la façon suivante :

***Mes pensées sans amour au sujet de ….. me gardent en enfer.***

***Ma sainteté est mon salut. …. …. … …***

9. Peut-être trouveras-tu ces périodes d'exercice plus faciles si tu intercales plusieurs périodes plus courtes durant lesquelles **tu ne fais que répéter lentement l'idée d'aujourd'hui plusieurs fois.**

Cela t'aidera peut-être aussi d'inclure quelques courts intervalles

de temps où tout ce que tu feras sera de te détendre et où il semblera

que tu ne penses à rien. Une concentration soutenue est très difficile au début.

* **Cela deviendra beaucoup plus facile à mesure que ton esprit deviendra plus discipliné et moins facile à distraire.**

10. Entre-temps tu devrais te sentir libre d'introduire de la variété dans les périodes d'exercice sous quelque forme qu'il te plaira.

**Toutefois, ne change pas l'idée elle-même en variant la méthode d'application.**

Quelle que soit la façon dont tu choisis de l'utiliser,

l'idée devrait être énoncée de manière à **signifier le fait que ta sainteté est ton salut.** Termine chaque période d'exercice en répétant l'idée une fois de plus sous sa forme originale, **et en ajoutant :**

***Si la culpabilité est l'enfer, quel en est l'opposé ?***

11. **Dans les applications plus courtes, qui devraient être faites trois ou quatre fois par heure et davantage si possible,** tu peux te poser cette question, répéter l'idée d'aujourd'hui et préférablement faire les deux.

* Si des tentations surgissent, la forme suivante de l'idée

peut t'aider tout particulièrement :

***Ma sainteté me sauve de cela.***

Leçon 39

Prière à notre père

*11.* ***Pardonne-nous nos illusions, Père, et aide-nous à accepter notre véritable***

***relation avec Toi, dans laquelle il n’est pas d’illusion et où nulle jamais ne pourra entrer.***

***Notre sainteté est la Tienne.***

***Que peut-il y avoir en nous qui ait besoin de pardon quand la Tienne est parfaite* ?**

***Le sommeil de l'oubli n'est que l'indésir de nous souvenir de Ton pardon et***

***de Ton Amour.***

***Ne nous laisse pas nous égarer en tentation, car la tentation du Fils de Dieu n'est pas ta Volonté. Et laisse-nous recevoir uniquement ce que Tu as donné, et n'accepter que cela dans les esprits que Tu as créés et que Tu aimes. Amen.***

Un Cours en Miracles T. 16.VII. P. 375

**Je suis béni en tant que Fils de Dieu. Un Cours En Miracles**

Leçon 40

1. Aujourd'hui nous allons commencer à faire valoir certaines **des choses heureuses** **auxquelles tu as droit**, **étant ce que tu es.**

De longues périodes d'exercice ne sont pas requises aujourd'hui,

* Mais de courtes périodes très fréquentes sont nécessaires.

Une toutes les dix minutes serait très souhaitable; et il est vivement conseillé

que tu essaies cet horaire et le respectes autant que possible.

* Si tu oublies, essaie encore.
* S'il y a de longues interruptions, essaie encore.
* Chaque fois que tu t'en souviens, essaie encore.

1. Tu n'as pas besoin de fermer les yeux pendant les périodes d'exercice,

mais tu verras probablement que cela t'aide si tu le fais.

Il se peut toutefois que pendant la journée tu te trouves dans un certain nombre de situations où il ne sera pas possible de fermer les yeux.

Ne manque pas une période d'exercice à cause de cela.

Tu peux très bien faire l'exercice en n'importe quelle circonstance si tu le veux vraiment.

1. Les exercices d'aujourd'hui prennent peu de temps **et n'exigent aucun effort**.

Répète l'idée d'aujourd'hui,

puis ajoute plusieurs des qualités que **tu associes au fait d'être un Fils de Dieu,**

en te les appliquant à toi-même.

Une période d'exercice pourrait, par exemple, consister en ce qui suit :

***Je suis béni en tant que Fils de Dieu.***

***Je suis heureux, en paix, aimant et satisfait.***

Une autre pourrait prendre la forme suivante :

***Je suis béni en tant que Fils de Dieu.***

***Je suis calme, tranquille, assuré et confiant.***

Si tu ne disposes que d'une courte période,

* **il suffira de te dire que tu es béni en tant que Fils de Dieu.**