

“Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas regarder est la façon de les protéger. Il n’y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses.”

“N’aie pas peur, donc, car ce que tu regarderas, c’est la source de la peur, et tu commences à apprendre que la peur n’est pas réelle. Tu apprends aussi que ses effets peuvent être dissipés par le simple déni de leur réalité. L’étape suivante est évidemment de reconnaître que ce qui n’a pas d’effets n’existe pas.”

“Regarder les ténèbres à la lumière doit les dissiper.”

UCEM, page 217

Ces extraits du Cours en miracles explique bien le fait qu’il est important de regarder mais avec la vision du Saint-Esprit (la lumière) afin de déjouer toutes les subtilités de l’ego. Ceci ne s’acquiert pas du jour au lendemain mais plutôt avec douceur et patience envers soi-même ainsi que désir et volonté de connaître et surtout de pratiquer le pardon.

Lorsque l’on regarde l’illusion (le plus possible, rester “observateur” de cette illusion et ne pas se perdre dans des réactions diverses), on peut également se poser comme question: “Pourquoi j’ai projeté telle personne ou telle situation (bonne ou mauvaise), qu’est-ce que l’ego veut me faire croire à travers cette situation? Qu’est ce que j’ai à apprendre de cette pensée inconsciente qui veut se dévoiler? L’ego veut me faire ressentir ma culpabilité et donc amplifier la séparation. Le Saint Esprit me prête Sa vision pour reconnaître les rouages de l’ego et me rappeler en tant qu’Esprit Décideur que j’ai le pouvoir de choisir à nouveau. La porte d’entrée sera toujours le pardon.

LES 3 ÉTAPES DU PARDON

1- Je suis en train de rêver, tout ce monde n’est qu’une illusion, rien de tout ceci existe, j’ai projeté ce que je vois donc le problème (la situation, l’événement) n’est pas à l’extérieur de moi, il est dans mon esprit. Tu n’es pas réellement là, je ne suis pas réellement là, ce monde n’est pas réellement là. Donc, reconnaître que le problème ne se trouve pas là-bas sur mon écran mais bien à l’intérieur de moi, ceci défait la colère projetée.

2- J’ai fabriqué (inventé) le problème (le rêve, le film) dans mon esprit et je n’en veux plus. Je l’ai fabriqué parce que je me sens coupable de ma séparation d’avec Dieu, très grande culpabilité inconsciente qui est en moi et qui est projeté à l’extérieur de moi et qui a créé ce monde, mon corps. « Tu n’es pas ce que j’ai fait de toi; tu es réellement ce que Dieu a créé ». Puisque la séparation d’avec Dieu n’a jamais eu lieu, personne n’est coupable (ni toi, ni moi), nous avons réellement rien fait, nous sommes tous innocents et pur esprit.

3- Je me joins en paix à Dieu (la seule et unique réalité), au Saint-Esprit. Je lui remets le problème, l’erreur, car il va s’en occuper beaucoup mieux que moi. il corrige ma perception et de me décharge de ma culpabilité.

LE PARDON (définition selon un glossaire fait par Kenneth Wapnick dans Introduction à UCEM)
Le pardon observe le spécialisme avec le Saint Esprit ou Jésus, sans culpabilité ni jugement; **le pardon** est notre fonction spéciale qui transforme notre perception d'autrui d'« ennemi » (haine spéciale) ou d'« idole salvatrice » (amour spécial, particulier) à celle de frère et ami, en retirant de lui toutes nos projections de culpabilité; **le pardon** est l'expression du miracle ou la vision du Christ, qui voit tout le monde uni dans la Filialité de Dieu et qui regarde au-delà des apparentes différences qui signalent la séparation : Percevoir le péché comme réel c'est rendre le pardon impossible; **le pardon**, c'est reconnaître que ce que nous pensions nous avoir été fait, c'est nous qui nous le sommes fait, puisque nous sommes responsables de notre scénario de vie et que nous sommes donc seuls à pouvoir nous priver de la paix de Dieu; alors, **nous pardonnons aux autres ce qu'ils ne nous ont pas fait et non ce qu'ils nous ont fait.**

- Aux yeux du Saint Esprit, chaque attaque est un appel à l'aide ou un appel à l'amour. Je pardonne quand je regarde au-delà des ténèbres de ton attaque pour voir à la place un appel à la lumière. (C'est le but du Cours de changer notre vision des choses)
- Les personnes que nous détestons le plus (ou les situations), celles que nous trouvons les plus désagréables ou celles qui nous rendent mal à l'aise sont celles que le Saint Esprit nous a "envoyées" et dont Il peut se servir pour nous montrer que nous pouvons faire un autre choix au sujet de la personne (ou la situation) sur qui nous avons d'abord été tentés de projeter notre culpabilité.
- « Mon frère, choisis à nouveau » (T-31VIII.3.2) Or le choix sera toujours de pardonner ou de ne pas pardonner. Choisir de pardonner à quelqu'un est la même chose que choisir de se pardonner. Il n'y a aucune différence entre l'intérieur et l'extérieur; tout est une projection de ce que nous sentons au-dedans.

Dans UCEM, l'exercice 23 résume les **3 étapes** en une phrase dans le paragraphe 5.2:
"Ce changement requiert, d'abord, que la cause soit identifiée puis lâchée, afin qu'elle puisse être remplacée."

Dans ELUD, les 3 étapes de pardon sont exprimées autrement mais avec des ressemblances:

Étape 1- p.252, avant dernier paragraphe qui commence avec: "Souviens-toi..."
"TE RAPPELER QUE TU RÊVES"

Étape 2- p.253, 5e paragraphe, la phrase qui débute avec: "Une fois que tu es la cause...."
"PARDONNER TES IMAGES PROJÉTÉES ET TE PARDONNER EN MÊME TEMPS
À TOI-MÊME DE LES AVOIR RÊVÉE"

Étape 3- p.255, dernier paragraphe, au bas de la page, la phrase qui commence ainsi: "Il n'y a donc aucune séparation...."
"FAIS CONFIANCE AU SAINT-ESPRIT ET CHOISIS SA FORCE"

Et dans **ELUD** également, voir à la page 275, **LE VRAI PARDON**, un exemple du processus de pensée.

Tu ne pardonnes pas les péchés pour les rendre réels,
tu vois qu'il n'y a pas eu de péchés.