

Exercice : Mon petit Dark Vador et moi

L'honnêteté sans jugement nous rapproche de la Lumière

Vous connaissez bien les traits de caractère des personnes que vous n'appréciez pas trop, les personnes au centre de vos problèmes et les événements qui vous dérangent dans le monde. Vous savez ce que vous n'aimez pas chez eux. Vous pouvez même « nous faire un dessin ! ».

Mais selon *Un cours en miracles*, nous sommes tous *Un* et nous possédons tous exactement les mêmes caractéristiques. Il n'y a qu'*un* Enfant de Dieu qui s'est éclaté en des milliards de morceaux. Quelque part enfoui en nous tous, il y a exactement les mêmes traits de caractère que chez les bourreaux et les gens sans scrupules. Oui, nous possédons tous un côté obscur. Les ténèbres sont dans notre esprit (faux) tout comme chez les autres.

Sans le savoir, la raison pour laquelle ces gens là nous font vivement réagir est que nous n'avons pas pardonné ces mêmes caractéristiques *en nous*. Sans ce pardon, nous allons prétendre que le problème de notre vie est chez les autres (la projection). Avec le pardon de nos *propres défauts* (notre culpabilité ontologique), leurs 'péchés' deviennent compréhensibles et neutres dans notre regard bienveillant.

Chaque instant qui n'est pas d'une paix parfaite est une expérience de douleur (par définition). Cette douleur n'a qu'une seule cause – notre sentiment d'être responsable d'un crime terrible, auquel nous ne voulons pas faire face (la séparation d'avec l'Amour). Nous avons tout intérêt à regarder cette 'culpabilité' maintenant, car en réalité il n'y a *jamais* eu de quelconque crime et donc jamais de conséquence. L'Amour est parfaitement intact, mais nous devons enlever les obstacles à notre vision pour Le voir. Ces obstacles sont les ténèbres chez nous, les ténèbres que nous pensons réelles, mais qui ne le sont pas du tout. C'est uniquement en les regardant tendrement que nous pouvons voir leur irréalité (rappel : « deux négatifs font un positif »).

Sachez qu'il n'y a rien auquel vous ne pouvez pas faire face, une fois que vous acceptez de le voir à travers les yeux de votre grand Ami. Son sourire, doux, bienveillant et généreux vous attend.

Prenez quelques minutes à réfléchir sur cet exercice, dans la solitude et l'intimité de vos propres pensées.