

## Chapitre 13 – Observation et expérience

13.1 Tu ne « comprendras » jamais pleinement ce que signifie l'unité, mais tu *arriveras* à ressentir ce qu'elle signifie, et cela je te le promets. C'est vers cela que nous travaillons dans ce Cours, car une fois que tu auras éprouvé le sentiment d'unité, tu n'auras pas besoin de le comprendre. C'est le but de tous les exercices qui t'invitent à observer ton corps. Ils servent de préparation pour la suite : la préparation qui te fera ressentir ce qui n'est pas du corps. Notre prochain exercice va pousser cela un peu plus loin et ce n'est qu'une extension du premier. Par cet exercice, tu commenceras à réaliser que tes frères et sœurs ne sont pas leurs corps, pas plus que tu n'es le tien. Il s'agit d'une extension naturelle d'observer ton corps dans l'action, parce que quand ton corps semble interagir avec les autres et que tu observes cette interaction, tu te « verras » et tu verras les autres sous une nouvelle lumière. Ton corps semblera davantage connecté à ceux des autres avec lesquels il interagit car ils seront regroupés dans l'observation que tu fais d'eux. Ce ne seront pas seulement les autres que tu observeras, mais toi et les autres, vous plaçant toi et « eux » ensemble, où tu appartiens. Cet état apparent d'être ensemble dans des corps n'est qu'une première étape qui te mènera au-delà de l'illusion des corps vers l'état d'être ensemble en esprit.

13.2 Alors que tu observes, toujours avec ton cœur et non ton esprit, et que tu commences à inclure les autres dans ton observation, je demande que tu te concentres sur une seule chose, et c'est un exercice simple et amusant : demande-toi ce que tu connais de l'esprit de la personne que tu observes. Tu seras étonné de la connaissance que tu en as déjà, et de la joie que te procure le fait de t'en souvenir.

13.3 Ces exercices ne servent qu'à retrouver la mémoire, et plus tu les pratiques plus la véritable mémoire te revient. Ne mets pas trop d'efforts dans ces exercices, surtout lorsqu'il s'agit de te rappeler l'esprit. Laisse simplement venir les impressions et quand elles te donnent envie de sourire, sache que c'est parce que tu ressens que la mémoire revient. Si en tentant de rappeler la mémoire de l'esprit, tu te surprends à froncer les sourcils, c'est

que tu mets trop d'efforts et tu dois cesser de faire l'exercice pour le moment. Si toutefois tu donnes à cet exercice le minimum de pratique assidue, il deviendra vite une routine pour toi, car tu voudras revivre continuellement le plaisir qu'il t'apporte.

13.4 Bien que tu désires peut-être mettre en mots ce que tu ressens, cet exercice ne consiste pas à mettre des mots sur des feelings ni d'utiliser des mots pour décrire l'esprit. Il vaut mieux laisser les mots en dehors de cette expérience, sinon tu auras tôt fait d'accorder des attributs à un esprit en particulier, sans le faire pour un autre, simplement dans le but de faire une différence entre eux. L'objectif vise à démontrer qu'ils ne peuvent pas être différenciés, comparés ou définis comme tu as défini les corps par le passé.

13.5 Tu découvriras bientôt que ce dont tu te rappelles de l'esprit, c'est l'amour. Tu voudras lui donner plusieurs noms au début, et tu pourrais même ne pas le reconnaître comme étant l'amour parce qu'il arrivera sans nostalgie ni tristesse si souvent associées à l'amour. Bien que le sentiment d'amour qui te submerge de la part de l'un puisse être ressenti comme du courage, et de la part de l'autre comme de la douceur ; et bien que cela fasse partie de ce que tu es encouragé à ressentir, il t'est simplement demandé de laisser monter les sentiments, et avec eux de réaliser que malgré qu'il n'y ait pas deux esprits exactement pareils, ils ne sont pas non plus « différents ». L'amour qui vient de chacun te comblera de bonheur parce que chacun est déjà complet et n'a aucun besoin, il n'a donc pas le moindre sens de nostalgie ou de tristesse. Du fait qu'il est complet, il ne te demandera rien mais semblera t'offrir un accueil chaleureux, comme si tu étais un vieil ami perdu revenant à la maison.

13.6 Et donc tu es. C'est la nouvelle « preuve » qui, tout en n'étant ni scientifique ni vérifiable, t'offre l'évidence que tu cherches à confirmer que ce qui est dit ici est la vérité. Tout ce qui est requis pour rassembler cette nouvelle preuve est de faire confiance à ton cœur. Es-tu disposé à croire ce que ton cœur voudrait te dire ?

13.7 Cet exercice ne devrait pas prendre du temps ni casser le débit de ta

conversation. Tout ce qu'il te demande, c'est de devenir conscient de l'esprit et de laisser cette conscience t'habiter. Si tu sens de la résistance à essayer cet exercice, souviens-toi que tu sais déjà que tu es plus que ton corps, et demande-toi s'il est sensé de ne pas faire tout ce que tu peux pour devenir conscient du « plus » que tu es et que tu sais que tu es.

13.8 Même si au début tu ne t'en rends pas compte parce que tu n'as pas eu l'expérience mais seulement la mémoire de te sentir ainsi, tu parviendras à réaliser que les mémoires rappelées de l'esprit des autres incluent des mémoires qui t'appartiennent, des mémoires qui viennent de ton Soi. Car aucun esprit n'existe sans faire partie de toi, ou toi de lui. Si tu te sens distrait par ces mémoires, ne les écarter pas comme pour interrompre ta journée, mais sache que tout ce qui te distrait du petit soi que tu penses être vaut les minutes que tu consacres à le contempler.

13.9 Quelles autres objections peux-tu avoir ? Nous ne te demandons pas ici de suivre d'autres instructions que celles de ton Soi. Nous invitons le retour de ce que tu connais et nous laissons ton Soi réel te guider pour te ramener doucement où tu veux être et où tu es déjà en vérité.

13.10 Ton ego résistera avec force aux tentatives d'écouter ton cœur et il sortira tous les noms pour les qualifier de stupides, une perte de temps qui pourrait être dépensé à bien meilleure fin. Or le temps n'est pas requis, ni l'argent ni l'usage de toute autre chose que tu estimes. Il n'y a même pas la moindre chance de te faire paraître ridicule par ce qui t'est demandé de faire.

13.11 Certaines notions préconçues que tu as des autres et de toi-même pourraient-elles être dissipées par cet exercice ? Oh ! Oui ! Et avec raison. Tu seras heureux d'en lâcher prise, et si tu te fais confiance toutes les preuves contre ton frère, des preuves amassées tout au long de ta vie seront également abandonnées.

13.12 Au début, chacun trouvera difficile d'accepter l'innocence et l'impeccabilité des autres et de soi-même, car leur mémoire ne contiendra aucune trace de mauvaises actions passées, d'erreurs ou de fautes. Nul

n'aura asséné des coups et causé des blessures, ni à toi ni aux autres. Il n'existera aucune raison de se sentir coupable en cette mémoire. Ni honte ni peur ici et nulle rancœur non plus. Parce qu'ici le pardon est déjà accompli – et quand remonte en toi la mémoire du pardon, est-ce que la mémoire de ton Père ou de ton Soi peut être loin derrière ?