

## Chapitre 7 – Retenir

7.1 Un renversement majeur de la pensée est nécessaire à présent avant de pouvoir continuer. Il a été affirmé et souligné à plusieurs reprises et ce le sera ici aussi que : Ce que tu donnes tu le reçois en vérité. Ce que tu ne reçois pas est la mesure de ce que tu retiens. Ton cœur a l'habitude de donner d'une façon dont ton esprit n'a pas l'habitude. L'esprit mental voudrait retenir chaque idée en fonction de ce qu'elle pourrait te rapporter et il a beaucoup de ressentiment envers ceux dont les idées viennent à maturité et qui réussissent à obtenir tout ce qui est désirable en ce monde. « J'ai eu cette idée » te lamentes-tu quand un autre réussit là où tu as échoué. « Je serais à la place de cet individu si seulement la vie n'était pas si injuste » dis-tu en gémissant. Ton esprit demeure dans son monde mental, composé en grande partie de *si seulement*. D'un autre côté, ton cœur connaît ce que donner signifie, et ce que veut dire un retour non basé sur le monde de ton esprit mental ou de circonstances physiques. Malgré les déceptions les plus amères, ton cœur sait que ce que tu donnes, tu le reçois en vérité.

7.2 Or tu voudrais retenir une parcelle de toi-même et même de l'amour, c'est cela que nous devons corriger. Car ce que tu retiens tu ne peux pas le recevoir, ainsi tu ne peux recevoir une partie du Ciel ni connaître une partie de Dieu ou de ton propre Soi. Ton don doit être total pour que tu reçoives en vérité. Toutefois nous allons à présent nous concentrer davantage sur retenir plutôt que donner, car tu ne comprends pas encore qu'est-ce que tu donnerais puisque tu ne reconnais pas ce que tu *as* à donner. Tu reconnais toutefois ce que tu retiens et cela, tu peux commencer à le reconnaître dans toutes les situations. Quand la prise de conscience de cette retenue atteindra ton cœur, tu commenceras à réaliser ce que tu ne donnes pas, et avec cette réalisation, tu réaliseras ce que tu as à donner.

7.3 Comparer une chose à une autre – une comparaison qui recherche les différences pour les magnifier et nommer une chose ceci et l'autre cela – est la base de tout l'apprentissage au sein de ton monde. Comparer se fonde sur les contrastes et les opposés, sur la séparation en groupes et en espèces. Non

seulement chaque individu est distinct et séparé, mais il est également distinct et séparé des groupes d'individus, des parcelles de terrain, des systèmes et organisations du monde naturel et du monde mécaniste, du ciel et de la terre, du divin et de l'humain.

7.4 Afin de pouvoir t'identifier à ce monde, tu as dû retenir une parcelle de toi-même et dire à cette partie : « C'est cela qui fait de moi qui je suis et me rend unique. » Sans cette partie de toi-même que tu as qualifiée d'unique, ton existence paraîtrait encore moins servir un but qu'elle ne le fait en ce moment. Ainsi ce qui est le plus séparé en toi, ce que tu as qualifié devoir te séparer le plus des autres, devient la valeur que tu estimes le plus.

7.5 Cette seule pensée constitue un système de pensée en lui-même et de lui-même, parce que c'est la pensée primordiale par laquelle tu vis ta vie. Tes efforts servent à maintenir l'illusion que ce que tu es doit être protégé, et que ta protection repose sur le fait de garder à l'écart cette partie de toi-même. Comme l'idée de l'amour que tu as mis à l'écart de ce monde, cette pensée peut également être utilisée, car elle reconnaît que tu es aussi séparé de ce monde que l'est l'amour. Les dures réalités du monde peuvent réclamer ton corps et ton temps, mais cette partie unique de toi-même mise à part, tu ne permets pas qu'elle soit réclamée. Cette partie est maintenue dans ton cœur et c'est avec celle-là que nous allons maintenant travailler.

7.6 C'est la partie qui ne crie *jamais* après ce qui voudrait t'abattre. La vie est vue comme cherchant sans cesse à tout t'enlever mais tu affirmes que *jamais* cela ne te sera enlevé. Pour ceux dont la vie est menacée, on appelle cela la volonté de vivre. Pour ceux dont l'identité est menacée, on l'appelle le cri du cœur de l'individu. Pour d'autres, c'est l'appel à créer et pour d'autres encore, l'appel à aimer. Certains ne laisseront pas l'espoir céder au cynisme. D'autres qualifieront cela d'éthique, de morale ou de valeurs et diront que c'est la ligne que *jamais*, ils ne franchiront. C'est le cri du cœur qui dit : « Je ne vendrai pas mon âme. »

7.7 Réjouis-toi qu'il y ait quelque chose de non négociable en ce monde, quelque chose que tu considères sacro-saint. C'est ton Soi. Or ce Soi, auquel

tu tiens au point de ne jamais vouloir le laisser partir, est précisément ce que tu dois vouloir donner librement. C'est le Soi unique, celui qui tient la lumière de qui tu es en vérité, le Soi joint au Christ en toi.

7.8 Pour le Soi, cet appel est important. Laisse-le être entendu et tenu dans ton cœur. Retiens-le joyeusement tout près de ce qui occupe déjà ton cœur – l'amour que tu as mis à part et la partie de toi-même que tu ne laisseras pas partir. À mesure que tu apprends que ce que tu donnes tu le reçois en vérité, tu vois que ce qui demeure dans ton cœur est tout ce qui vaut la peine d'être donné et que c'est tout ce que tu voudrais recevoir.

7.9 Revenons maintenant à ce que tu voudrais retenir afin de voir les effets que cette retenue a sur ton soi et sur le monde qui semble te garder séparé. En fait voici la première leçon, et c'est la leçon la plus générale concernant la retenue ; le monde ne te garde pas séparé, c'est toi qui te gardes séparé du monde. C'est cela qui a fait du monde ce qu'il est. C'est ce que tu retiens qui permet à l'illusion de régner, et c'est ce qui garde la vérité enfermée dans une voûte si impénétrable et depuis si longtemps protégée que tu la pensais oubliée. Tu n'as pas réalisé que la voûte est ton propre cœur, que la vérité est ce que tu as choisi de protéger là, à l'écart. Quand tu crois qu'il en est ainsi et que ce que tu donnes tu le reçois en vérité, tu ouvres toutes grandes les portes de cette demeure protégée et toute la joie que tu as refusé revient. Un grand changement se produit, un vent puissant vient balayer ton cœur tandis que se libère tout l'amour que tu as refusé au monde, et se répand partout, ne laissant aucun coin de l'univers intouché. En un instant, l'éternel est sur toi. La mort ne sera plus qu'un rêve alors que le vent de la vie, réuni avec lui-même, ramène de toutes les directions ce qui est au-delà de toute direction, et qu'il souffle pour redonner vie à ce qui était enfermé depuis si longtemps. Après quoi vient une douce brise qui ne te quitte plus jamais maintenant que la vie respire d'un souffle unifié.

7.10 Ta retenue prend plusieurs formes qui néanmoins sont simplement des effets de la même cause qui garde la vérité séparée de l'illusion. Là où la vérité est entrée, l'illusion n'est plus. La vérité n'a pas besoin que tu la protèges, car la vérité portée à l'illusion irradie sa lumière dans l'obscurité et

cause sa disparition.

7.11 Il n'y a que deux formes de retenue : ce que tu retiens *de* toi-même aux dépens du monde et ce que tu retiens *pour* toi-même qui provient du monde. Une rancœur est quelque chose que tu as choisi pour toi-même, une parcelle de relation séparée et retenue dans le mépris et la rectitude. Tu n'es pas conscient d'avoir parfois choisi cette forme de retenue des douzaines, et même des centaines de fois par jour. Un appel non retourné, un embouteillage, un mot rude prononcé, une course oubliée – tout cela peut produire du ressentiment que tu gardes en toi, refusant d'en lâcher prise. Dès le début de ta journée tu peux retenir beaucoup de ce ressentiment, puis tu rajoutes des raisons d'en retenir encore plus. Maintenant tu as une excuse – ou plusieurs excuses – pour passer une *mauvaise journée*. Pourquoi devrais-tu donner quoi que ce soit à quiconque alors que ta journée t'as déjà si mal traité ? Tu retiens même un sourire parce que tu as choisi la rancœur plutôt que l'amour.

7.12 Tu choisis peut-être de parler de ta mauvaise journée à ceux que tu rencontres, et s'ils sont plutôt sympathiques, tu sentiras peut-être que tu as obtenu quelque chose en retour du ressentiment que tu éprouves, et si l'échange est vu de valeur égale, tu pourrais lâcher prise du ressentiment. Par contre une réponse jugée peu sympathique s'ajoute simplement à la liste des rancœurs, jusqu'à ce que le fardeau auquel tu t'accroches devienne plus que tu ne peux supporter. Tu cherches à présent sur qui le déléster, espérant pouvoir passer massivement tes rancœurs à quelqu'un d'autre. Si tu réussis par la colère, la rancune ou la bassesse, tu te sens simplement rongé de culpabilité et tu te retires encore plus dans ta propre misère.

7.13 Ce que tu ne réalises pas, c'est que toute situation est une relation – même un incident aussi simple qu'un appel non retourné ou un embouteillage. Tu établis un lien avec quelqu'un ou quelque chose dans chaque situation que tu rencontres et ce que tu leur reproches, tu le retiens contre eux. Tu prends d'eux une partie que tu retiens sans la moindre bienveillance, non en jonction, mais dans la séparation. Tu n'es pas conscient d'être toi-même le sujet des mêmes caprices de tes frères et sœurs,

tu trouves parfois des morceaux de toi-même dispersés ça et là, sachant qu'ils sont perdus pour toi, mais sans savoir comment cette perte s'est produite ni comment les récupérer, puisque tu ne sais pas que tu peux prévenir toute perte en étant un. Ce qui est joint ne peut pas être morcelé et dispersé mais doit rester dans l'entièreté. Ce qui est joint demeure en paix et ne connaît aucune rancœur. Ce qui est joint demeure dans l'amour, inviolé.

7.14 Il y a une autre façon pour toi de retenir des parcelles de relations. Cette retenue ne prend pas une forme de rancœur, mais de particularité. Tu retiens dans le but de te rendre spécial, et toujours aux dépens de quelqu'un d'autre. Tous tes efforts pour *être meilleur que* tes frères et sœurs se résument ainsi : compétition, envie, avidité. Les trois ont trait à l'image de toi et à tes efforts pour renforcer cette image. C'est ton désir, non d'être intelligent mais d'être *plus* intelligent que ton collègue, non d'être généreux mais *plus* généreux que ta famille. C'est ton désir d'une fortune *plus grande* que celle de tes voisins, d'une apparence *plus attrayante que* celle de tes amis, d'une réussite *plus importante* que celle de la moyenne des gens. Tu te braques non seulement contre les individus, mais aussi contre les groupes et les nations, les équipes et les organisations, les religions, les voisins et les membres de ta famille. C'est le désir d'avoir raison, c'est-à-dire d'être en contrôle, d'avoir plus ou d'être plus. C'est une vie basée sur la comparaison, comparer une illusion à une autre illusion.

7.15 Tu ne vois pas cela comme de la retenue, mais ce que tu revendiques pour toi-même aux dépens d'un autre est effectivement retenu, et dans ton monde tu ne sais pas comment réclamer quelque chose pour toi sans en priver quelqu'un d'autre. À présent tu es même en position de refuser ton intelligence aux autres de peur qu'ils en profitent. Tu veux que ton intelligence soit connue et reconnue, mais qu'elle soit connue et reconnue comme étant *ta* propriété. Si quelqu'un désire l'intelligence que tu as à offrir, il doit donner quelque chose en retour. Ce que tu exiges peut aller de l'admiration à l'argent, mais c'est pareil et la demande est toujours là. C'est une rançon, et tu insistes pour qu'elle te soit payée, c'est l'hommage qui selon toi est ton dû, sinon tu retiendras ce que tu as. Et tu es reconnaissante pour ces choses pour lesquelles tu peux exiger une rançon au monde car sans

elles, c'est toi qui serais appelé à payer.

7.16 Ceux-là sont des exemples de ce que tu retiens *pour* toi aux dépens du monde, mais qu'en est-il quand tu privas le monde *de* toi ? Ces deux choses sont sensiblement la même chose en vérité, car ce que tu gardes éloigné des autres, ce que tu retiens pour une rançon, ce que tu ne donnes pas librement, tu n'en as pas l'usage pour toi-même. Ces idées que tu réserves, cette créativité qui ne profite qu'à toi, cette richesse que tu amasses – quand tu les retiens pour toi, toutes ces choses sont aussi inutiles que si elles n'existaient pas. Elles ne te conduisent pas à la vérité ni au bonheur et ne peuvent acheter l'amour ni le succès que tu recherches. Ce dont tu privas le monde, tu t'en privas toi-même car tu n'es pas séparé du monde. En toute situation, ce que tu voudrais garder pour toi, tu ne l'as pas car tu ne privas que toi-même.

7.17 Nous devons maintenant revenir à la relation, corriger aussi vite que possible toutes les fausses idées que tu as, surtout les idées qui peuvent en faire quelque chose de trivial, ou de spécifique et non généralisable. Toute relation existe dans l'entièreté. Les petits exemples utilisés plus tôt ont pour but de t'aider à reconnaître la relation en elle-même, la relation considérée comme une chose différente des objets, des personnes ou des situations qui s'y rapportent. Nous allons maintenant développer cette idée.

7.18 Élargir ta vision, passer du spécifique à la généralisation, est une des tâches les plus difficiles du curriculum. Il est facile de voir pourquoi il en est ainsi lorsque tu reconnais à quel point ta pensée est liée aux détails spécifiques. Encore une fois, c'est pour cela que nous faisons appel à l'amour et à la connaissance qui se cache dans le cœur. Ton cœur voit déjà d'une manière plus globale que la perception limitée de ton esprit divisé. Même ton langage et tes images reflètent cette vérité, quand elles parlent de la différence entre la sagesse du cœur et celle de l'esprit. On peut parler d'un cœur brisé, mais l'image que portent ces mots ramènent l'image d'un cœur fendu et non d'un cœur en mille morceaux. D'autre part, ton cerveau est séparé en hémisphères droit et gauche. Un côté a une fonction et l'autre une autre. Bien que ton cerveau et ton esprit ne soient pas la même chose, l'image que tu as de ton esprit, de ce qu'il fait et ne fait pas, est associée à

l'image que tu as du cerveau. Laisse tomber cette image, concentre-toi plutôt sur l'entièreté de ton cœur, peu importe comment tu vois sa condition actuelle. Qu'il soit blessé, en sang, brisé ou plein, il repose dans l'entièreté en toi-même, au centre de qui tu es.

7.19 C'est à partir de ce centre que la vérité éclairera ton chemin.

7.20 C'est à partir de ce centre que tu parviendras à comprendre que la relation existe dans l'entièreté. Nous avons commencé à déloger l'idée que tu es séparé et seul, que tu es un être qui s'est détaché de tout le reste. Le pardon que tu as accordé à ce qui t'a conduit à cette mal-perception n'est pas encore complet, et il ne sera pas complété tant que tu n'auras pas développé une plus grande compréhension que celle que tu as maintenant. C'est parce que tu es incapable de renoncer à ta réalité, la seule réalité que tu connais en ce moment, sans croire ou en tout cas sans avoir une compréhension élémentaire de ce qu'est en fait la vérité sur ta réalité.

7.21 Si tu ne peux pas être seul, ce doit être que tu es constamment en relation. La relation ne doit donc pas dépendre de l'interaction telle que tu la comprends. Il est facile de voir la relation entre un crayon et ta main, ton corps et un autre, les actions que tu fais et les effets qu'elles semblent causer. Toutes ces relations sont basées sur ce que te disent tes sens, c'est la preuve sur laquelle tu t'appuies pour donner un sens à ton monde. Ceux qui ont développé une confiance à des façons d'apprendre qui ne sont pas régies par leurs sens habituels sont considérés comme suspects. Pourtant tu acceptes beaucoup de causes pour tes sentiments, des causes allant des variations de la température jusqu'aux maladies invisibles et non vérifiables. Tu as donné aux autres, que tu considères comme ayant plus d'autorité que toi-même, le droit de te fournir leur version de la vérité, et pour l'amour de la logique tu choisis de croire la version de la vérité qui domine le plus dans ta société. Ainsi, la *vérité* est différente d'une place à l'autre, et semble même parfois en conflit. Tu t'accroches à des vérités connues, même en étant conscient de leur instabilité dans les temps et les lieux, tu vis donc en niant sans cesse que même ce qui est connu de toi n'est pas du tout connu. Ainsi tu t'accroches à la seule chose sûre qui imprègne ton existence : Tu connais que la mort

viendra te chercher, ainsi que tous ceux que tu aimes.

7.22 Réalise qu'il t'est demandé de renoncer à une existence si morbide que n'importe qui ayant le moindre bon sens, la jetterait avec joie par-dessus bord et exigerait une alternative. D'autant plus qu'une alternative existe, non dans des fantasmes, mais en vérité. Non dans le changement de formes et de circonstances, mais dans la cohérence éternelle.

7.23 Accepte une nouvelle autorité, ne serait-ce que pour le peu de temps qu'il te faudra pour lire ces mots. Commence par l'idée suivante : Permits la possibilité qu'une nouvelle vérité soit révélée à ton cœur en attente. Garde dans ton cœur l'idée que pendant que tu lis ces mots – et quand tu auras fini de les lire – leur vérité te sera révélée. Laisse ton cœur s'ouvrir à une nouvelle sorte de preuve de ce qui constitue la vérité. Ne pense à aucun autre résultat que ton bonheur, et lorsqu'il survient, ne refuse ni le bonheur ni sa source. Essaie de te rappeler que lorsque l'amour viendra combler ton cœur, tu ne le refuseras pas, et sa source non plus. Tu n'as pas besoin de croire que cela arrivera, tu n'as qu'à t'ouvrir à la possibilité que cela se produise. Ne tourne pas le dos à l'espoir qui t'est offert ici, et quand la nouvelle vie affluera pour te libérer tout ce qui est ancien, n'oublie pas d'où elle est venue.