

## Chapitre 8 – La séparation du corps

8.1 Les pensées de ton cœur tu les as définies comme étant tes émotions. Ces pensées se tiennent à part de la sagesse de ton cœur dont nous avons déjà discuté – la sagesse qui connaît comment mettre l’amour à part, aussi bien que ton propre soi. Les émotions, les pensées de ton cœur, sont avec quoi nous allons travailler maintenant, séparant comme nous le faisons la vérité de la perception que tu en as.

8.2 Ce curriculum vise à t’aider à voir que tes émotions ne sont pas les pensées réelles de ton cœur. Quel autre langage ton cœur pourrait-il parler ? C’est un langage parlé si calmement et avec une telle douceur, que ceux qui ne peuvent parvenir à la quiétude ne le connaissent pas. Le langage de ton cœur est le langage de la communion.

8.3 La communion est l’union dont nous parlerons ici comme étant le niveau le plus élevé, bien qu’en vérité aucun niveau ne sépare l’union. Mais en tant qu’apprenant, l’idée de niveau est utile parce qu’elle t’aide à voir que tu progresses d’une étape à l’autre, c’est-à-dire d’un niveau d’apprentissage à un autre. C’est davantage un processus de se remémorer que d’un processus d’apprentissage et cela, tu le comprendras dès que la mémoire commencera à te revenir. Ton cœur t’aidera à remplacer la pensée par la mémoire. De cette façon, la mémoire peut être expérimentée comme le langage du cœur.

8.4 Cette mémoire n’est pas celle des jours anciens passés sur cette terre, mais de te rappeler qui tu es vraiment. Elle surgit de la partie la plus profonde de toi, du centre en lequel tu es joint au Christ. Elle ne parle pas d’expériences ici, n’a aucun visage et ne pote pas de symboles. C’est une mémoire de l’entièreté, de tout pour tous.

8.5 Plusieurs émotions ainsi que de nombreuses pensées semblent bloquer ta route vers la quiétude en laquelle cette mémoire peut être retrouvée. Pourtant, comme tu l’as vu encore et encore, le Saint-Esprit est en mesure d’utiliser ce que tu as fait pour un but plus élevé, quand ton but est en union

avec celui de l'esprit. Nous allons donc examiner une nouvelle façon de regarder les émotions, une manière qui permettra aux émotions de t'assister dans ton apprentissage plutôt que de te bloquer.

8.6 Tu penses à ton cœur comme étant le siège du feeling, par conséquent tu associes les émotions avec ton cœur. Les émotions, toutefois, sont réellement des réactions du corps aux stimuli qui te parviennent des sens. Ainsi la vue d'un beau coucher de soleil peut te faire monter les larmes aux yeux. Tu peux ressentir le moindre contact entre ta main et la peau d'un bébé comme si ton cœur allait déborder d'amour. Des mots durs parvenant à tes oreilles peuvent te faire rougir et faire battre ton cœur avec une lourdeur que tu appelles colère ou une piquûre que tu appellerais honte. Des problèmes qui s'accumulent et semblent trop lourds à porter peuvent causer ce que tu appelles un trouble émotionnel ou même une dépression nerveuse. Dans ces situations, soit que trop de feelings montent d'un coup, soit que tout feeling est coupé d'un coup. Comme tout le reste en ce monde, tu t'efforces de trouver un équilibre permettant à ton cœur de battre à un rythme régulier, qu'une émotion monte à la fois, pour que tu puisses contrôler tes sentiments. Et pourtant tu te sens contrôlé par tes sentiments, par ces émotions qui semblent avoir leur propre vie, et par un corps qui y réagit d'une façon qui te rend inconfortable, anxieux, euphorique ou terrifié.

8.7 Rien de ceci ne parle de ce que ton cœur voudrait te dire, mais masque le langage du cœur, et enfouit profondément la quiétude en dessous d'un milieu de vie toujours changeant à la surface, comme si ta propre peau était devenue le terrain de jeu de tous les anges et démons qui viendraient y danser. Ce dont tu voudrais te rappeler est remplacé par les mémoires de ces émotions – si nombreuses qu'elles ne peuvent être comptées en un seul jour, même par ceux qui affirment ne pas les avoir. Ce n'est pas vers tes pensées que tu te tournes pour te prouver ton ressentiment, pour les munitions de ta vengeance ou la douleur de te rappeler. C'est vers tes émotions, vers ces feelings dont tu dirais qu'ils te parviennent du cœur.

8.8 Quelle folie de penser que l'amour pourrait demeurer avec des compagnons tels que ceux-ci. S'ils sont dans ton cœur, où est l'amour ? Si

ces illusions étaient réelles, il n'y aurait aucune place pour l'amour, or l'amour réside là où l'illusion ne peut pas entrer. Ces illusions sont comme des crustacés sur ton cœur, ils adhèrent à sa surface, mais sans empêcher le cœur de remplir sa fonction ou de porter en lui-même ce qui te protège de cette mer déchaînée.

8.9 Bien à l'abri dans ton cœur réside la réalité de l'amour, une réalité qui t'est si étrangère que tu penses ne pas t'en rappeler. Or c'est vers cette réalité que nous allons alors que nous voyageons profondément en toi vers le centre de ton Soi.

8.10 Même ceux parmi vous dont les perceptions restent encore très erronées savent qu'il y a une différence entre ce qui se trouve à la surface et ce qui se trouve en dessous. Il arrive souvent que la surface d'une situation soit tout ce qui est vu, la surface d'un problème tout ce qui est reconnu, ou la surface d'une relation tout ce que tu connais. Tu parles ouvertement de ces niveaux de voir, de reconnaître et de connaître quand tu dis par exemple « en surface, il semblerait que... » Cette observation est souvent suivie de tentatives d'aller voir sous la surface pour trouver les causes, les motivations ou les raisons d'une situation donnée, d'un problème ou d'une relation. Souvent, cette recherche est appelée la recherche de vérité. Alors que ta façon de chercher la vérité où elle n'est est la cause qui fait qu'elle reste cachée de toi, ta reconnaissance qu'une vérité est disponible ailleurs qu'en surface nous est maintenant utile, comme l'est aussi ta reconnaissance qu'il existe autre chose que ce qui paraît *en surface*.

8.11 Qu'es-tu supposé faire lorsque tu essaies de voir sous la surface ? Es-tu censé regarder sous la peau ou dans les replis cachés du cœur ou de l'esprit ? S'il n'y a pas d'union toute cette recherche ne te révélera pas la vérité. Et bien qu'une partie de toi sache cela, au lieu de l'union, tu préfères un jeu de spéculations, de conjectures et de causes probables. Tu cherches des explications et des informations plutôt que la vérité que tu affirmes rechercher. Tu regardes en jugeant plutôt qu'en pardonnant. Tu regardes d'une position de séparation plutôt que d'une place d'union pleine-de-grâce. Peut-être penses-tu maintenant que si tu connaissais comment cette union

fonctionne, tu l'utiliserais certes pour trouver la vérité, et sans doute en vue d'autres objectifs aussi. Tu aimerais pouvoir résoudre les problèmes, être quelqu'un en mesure de, comme dans une cour de justice, séparer le vrai du faux, la vérité du mensonge, les faits de la fiction. Tu ne vois même pas que ce que tu désires est encore plus de séparation, et que la séparation ne peut ni apporter la vérité ni venir de l'unité.

8.12 Même tes désirs les plus élevés sont pleins de rectitude qui reste moralisatrice peu importe la noblesse de la cause que tu estimes vouloir défendre. Tu voudrais être capable de voir dans l'esprit et le cœur des autres afin peut-être de les aider, mais aussi pour exercer un pouvoir sur eux. Quoi que ce soit que tu réussisses à connaître, tu voudrais le considérer comme t'appartenant et pouvant en disposer comme tu veux. Ne serait-ce pas dangereux si l'union était ainsi ? Comme tu te battrais pour protéger tes secrets pour qu'ils ne soient pas révélés ! Cette fausse perception de l'union t'empêche de réaliser le but que tu recherches, un but qui n'est pas un but mais ta seule réalité ; l'état naturel dans lequel tu existerais n'eut été de ta décision de rejeter ta réalité et ta véritable nature.

8.13 Vois-tu maintenant pourquoi l'unité et l'entièreté vont ensemble ? Vois-tu pourquoi tu ne peux retenir une partie de toi-même et réaliser l'unité qui est ta demeure ? S'il était possible d'exister en unité et que tu continues à retenir, l'unité serait une moquerie. Pour le bénéfice de qui voudrais-tu retenir ? Et de qui voudrais-tu retenir ? L'unité est l'entièreté. Tout pour tous.

8.14 Nous venons de parler de ce qui est en surface. Faisons une expérience. Pense à ton corps maintenant comme étant en surface de ton existence et regarde-le. Tiens-toi en retrait car le corps n'est pas ta maison. Le cœur dont nous parlons ne l'habite pas, et tu ne l'habites pas non plus. Des corps séparés ne peuvent pas s'unir dans l'entièreté. Ils ont été faits spécialement pour empêcher l'entièreté et te convaincre de l'illusion de ta séparation. Recules-toi un peu. Vois ton corps comme étant simplement la couche en surface de ton existence. Il est seulement ce qu'il paraît être, sans plus. Ne laisse pas le corps t'empêcher de voir la vérité, pas plus que tu ne laisserais d'autres conditions superficielles te cacher la vérité. Même si dans le passé

tu n'as pas trouvé la vérité, tu as reconnu ce qui n'était pas la vérité. Ton corps n'est pas la vérité de qui tu es, peu importe à quel point il semble l'être. Pour le moment, considérons-le comme l'aspect en surface de ton existence.

8.15 Nous irons un peu plus loin aussi, parce que beaucoup parmi vous pensent encore que c'est ce qui est à l'intérieur du corps qui est réel, comme le cerveau et le cœur, les pensées et les émotions. Si ton corps contenait ce qui est réel, lui aussi serait réel. De la même manière que si une situation superficielle contenait la vérité, elle serait la vérité. Si ton corps et ce qui est dans ton corps n'est pas qui tu es, tu te sens laissé comme un sans-abri. Ce sentiment d'être un sans-abri est nécessaire pour que tu puisses retourner à ta vraie demeure, car si tu étais enfermé et contenu dans ton corps, et s'il fallait que tu acceptes ce contenant comme ta maison, tu n'accepterais pas une autre demeure.

8.16 Ton « autre » maison est la demeure que tu as le feeling d'avoir quittée et où tu désires retourner. Or elle est là où tu es et tu ne pourrais être nulle part ailleurs. Ta demeure est ici. Tu penses que c'est incongru avec la vérité telle que je la révèle, mais la vérité est que le Ciel est ta demeure, et ce ne n'est pas du tout incongru. Il n'y a pas d'*ici* en des termes auxquels tu penses, des termes qui établissent que ta réalité se situe quelque part ailleurs, sur une planète ou au sien d'un corps. *Dieu est ici* et tu appartiens à Dieu. C'est en ce sens seulement que tu peux accepter, ou devrais accepter, la notion que ta place est ici. Quand tu réalises que Dieu est ici, alors là et seulement là, tu peux vraiment affirmer qu'*ici* est le lieu où tu appartiens.

8.17 Maintenant que tu prends de la distance par rapport à ton corps, en participant à cette expérience consistant à reconnaître l'élément en surface de ton existence, tu es peut-être plus que jamais conscient d'être dans un lieu et en un temps particuliers. Alors que tu restes en retrait et que tu observes ton corps, voici ce que tu verras : une forme que se déplace à travers le temps et le lieu. Tu peux être plus sensible que jamais à ses actions et à ses plaintes, à sa robustesse ou son absence de solidité. Tu réaliseras sans doute à quel point il régit ton existence et tu te demanderas comment tu

as pu ainsi passer un moment sans en être conscient.

8.18 Ce moment passé sans avoir conscience du corps était magnifiquement décrit dans *Un Cours en Miracles* comme étant l'Instant Saint. Tu ne penses peut-être pas que le simple fait d'observer ton corps n'est pas une bonne façon d'atteindre cet instant, mais c'est par cette observation que tu apprendras à te tenir à l'écart de ce que tu vois. Un rappel est nécessaire toutefois, il ne faut pas l'observer avec l'esprit mental, mais avec ton cœur. Cette observation contiendra une sainteté, un don de vision au-delà de ta vision normale.

8.19 Tu commenceras peut-être par ressentir de la compassion envers ce corps que tu as longtemps vu comme étant ta demeure. Et le voilà encore une fois qui dort et qui s'éveille. Encore une fois en train de refaire le plein d'énergie. Encore une fois en train de dépenser cette énergie. S'épuisant une fois de plus. Un jour de plus se lève et tu l'accueilles dans ton cœur. Chaque jour te dit que tout vient qu'à passer. Parfois, c'est une cause de réjouissance et d'autres fois une cause de chagrin. Mais on ne peut jamais oublier que chaque jour est à la fois un commencement et une fin. La nuit est aussi certaine que le jour.

8.20 À chaque jour qui passe, plusieurs autres corps se déplacent comme le tien. Chacun est différent – et il y en a tant ! Il arrive quand tu deviens observateur, que tu puisses te sentir accablé par ce que tu observes, par l'inqualifiable ampleur de tout ce qui occupe le monde avec toi. Certains jours grâce à cela, tu te sentiras un parmi tant d'autres, un minuscule pion inintéressant. D'autres jours, tu te sentiras relativement supérieur ; l'ultime aboutissement du monde et de toutes ses années d'évolution. Il y a des jours où tu te sentiras entièrement terrien, comme si la terre était ta maison naturelle et le ciel de ton âme. D'autres jours, ton sentiment sera complètement à l'opposé et tu te demanderas où tu es. Oui, ton corps est là, mais toi où es-tu ?

8.21 Bien que tu ne sois pas toujours capable de l'observer, tu deviendras plus conscient de la façon dont le passé t'accompagne à travers tes jours,

ainsi que le futur. Les deux sont comme des compagnons qui, pour peu de temps, sont bienvenus pour te distraire, mais qui ne sont pas disposés à te quitter alors que toi, tu voudrais qu'ils partent.

8.22 Où vivent ce passé et ce futur ? Où va le jour quand arrive la nuit ? Que vas-tu faire de ces formes qui errent avec toi tout au long des jours ? Qu'est-ce que tu observes réellement ?

8.23 Telle est ta reconstitution de la création, elle commence chaque matin et est complétée chaque nuit. Chaque jour, ta création est maintenue par le système de pensée qui lui a donné naissance. L'observer, c'est voir sa réalité. Voir cette réalité est voir l'image de Dieu, une image que tu as créée à Sa ressemblance. Cette image se fonde sur la mémoire innée de la vérité de la création de Dieu et sur ton désir de créer comme ton Père. Vu ton état d'oubli, c'est le mieux que tu pouvais faire ; mais cela en dit tout de même beaucoup.

8.24 Toute chose est maintenue par le système de pensée qui lui a donné naissance. Or il n'y a que deux systèmes de pensée : le système de pensée de Dieu et le système de pensée de l'ego ou du soi séparé. Le système de pensée du soi séparé voit toute chose en état de séparation. Le système de pensée de Dieu voit toute chose en état d'unité. Le système de pensée de Dieu est un système de création continue, de renaissance et de renouveau. Le système de pensée de l'ego est un système de continuelle destruction, de démantèlement, de décrépitude et de mort. Et pourtant, en un sens comme ils se ressemblent l'un et l'autre !

8.25 Comme cela ressemble à la mémoire de penser à une chose souvenue jusque dans les moindres détails, et pourtant n'avoir aucune idée de ce qu'est la mémoire ! Toute mémoire est tordue et déformée par ce que tu voudrais qu'elle soit. Chacun peut penser à au moins un incident de longue date qui, lorsqu'il est remis à la lumière de la vérité, révèle un mensonge qui atteint d'étranges proportions. Ce sont des souvenirs de personnes chères qui, tu en étais sûr, tentaient de te blesser alors qu'en vérité elles essayaient seulement d'aider. Des souvenirs de situations qui, tu le croyais, étaient là pour

t'embarrasser ou à te démolir, mais qui en vérité avaient pour but de t'enseigner ce qu'il fallait que tu apprennes pour te conduire au succès dont tu jouis maintenant.

8.26 Par conséquent ta mémoire de la création de Dieu est une mémoire qui retient les plus petits détails, et pourtant les détails masquent si bien la vérité que toute vérité est portée à l'illusion.

8.27 Comment se fait-il que tu te déplaces dans le monde jour après jour dans le même corps, observant de nombreuses situations qui se ressemblent, conscient des mêmes levers et couchers du soleil, et que tu éprouves pourtant chaque jour comme si différent l'un de l'autre qu'un jour tu te sens heureux et l'autre triste, un jour plein d'espoir et un autre jour désespéré ? Comment est-il possible que ce qui fut créé si semblable à la création de Dieu puisse s'y opposer à ce point ? Comment la mémoire peut-elle ainsi tromper les yeux, et pourtant ne pas réussir à tromper le cœur ?

8.28 Ceci est la vérité de ton existence, une existence en laquelle tes yeux te trompent, mais en laquelle ton cœur ne croit pas en la tromperie. Tes jours ne font prouver l'évidence de cette vérité. Ce que tes yeux contemplent un jour te trompera alors que ce que ton cœur contemple le jour suivant verra à travers la tromperie. Ainsi un jour vécu dans ton monde est la misère incarnée et le jour suivant une chose joyeuse.

8.29 Réjouis-toi que ton cœur ne soit pas trompé, car en lui se trouve la voie vers la véritable mémoire.