

David Hoffmeister à Toulon le 22 août 2008

Présentation

Fabienne : Cette petite réunion peut avoir lieu. Donc merci beaucoup de votre présence. Avant que je vous dise... des choses pratiques. Donc on aura un après midi séparé en deux. Une première conférence : "Qui sommes-nous en réalité ?" On peut dire que c'est une introduction aux principes essentiels du livre *Un cours en miracles* qui est la base de cet enseignement et ensuite vous pourrez poser des questions sur ce sujet-là ou d'autres d'ailleurs. Et ensuite on fera une petite pause, donc avec un petit café, des biscuits gentiment offerts par Georges, merci...

Ensuite on reprendra avec le deuxième sujet. Le deuxième sujet, c'est le principe des miracles. Donc là ce sera une autre partie de l'enseignement. Et ensuite vous pourrez aussi poser des questions sur ce sujet ou d'autres sujets aussi, bien sûr, il n'y a pas de problème. Voilà.

Et Jenny nous parlera aussi, juste avant la pause, de la possibilité d'acheter le CD de la conférence puisqu'elle va filmer, enregistrer la conférence. Donc elle nous en dira un petit peu plus juste avant la pause. Et avant de commencer David voudrait nous faire écouter deux musiques et il va nous en parler lui-même, pour qu'on se pose un peu, voilà parce qu'on a tous beaucoup bougé, on arrive. Et il voudrait que l'on écoute ces deux musiques. Il va nous en parler lui-même.

Alors donc je vous présente David, évidemment ! Je suis très heureuse de l'avoir aujourd'hui. Et je sais, on est tous très impatients de l'entendre. Donc je vais m'arrêter là et je lui laisse la parole et nous avons la grande chance d'avoir Sylvain avec nous qui va nous traduire l'enseignement de David aujourd'hui et on lui dit un grand merci par avance parce que ce n'est pas facile et il le fait avec une grande joie. Il est ravi de le faire pour nous. Alors, merci Sylvain...

Donc je laisse la parole à David et Sylvain. Jenny dira quelques mots aussi, si elle le sent aussi, il n'y a pas de problème.

Je vous souhaite un agréable moment.

Jenny : est-ce que ça va à tout le monde que ça soit filmé ? Est-ce que tout le monde est d'accord ?... Merci, merci !

David : J'aimerais vous accueillir chacun. C'est un honneur qu'on puisse partager cet après-midi ensemble. On va parler de beaucoup d'idées profondes. J'espère qu'au moment où vous allez partir vous allez avoir une compréhension beaucoup plus profonde sur ce qui se passe dans ce monde, sur ce qui est votre but dans la vie, sur qui est votre véritable identité, comment pardonner, et comment faire l'expérience de la paix intérieure dans votre vie. Et vous ouvrir à vivre dans un état de joie et de bonheur. On va commencer aujourd'hui par deux chants comme une méditation. C'est un de mes amis qui canalise l'esprit par la musique et le son. Essayez de vous détendre et de sentir la vibration du chant. Laissez aller vos pensées, vos préoccupations sur la journée. Simplement vous détendre, être dans l'instant présent...

La première chanson est intitulée "Une question de choix" et écouter le Saint-Esprit en vous est toujours une question de choix. On peut choisir d'écouter l'amour ou la peur. Et le deuxième chant s'appelle : "Le véritable amour". Ça ne parle pas de

l'amour romantique ou de l'amour de ce monde. Cela parle de l'Amour divin, de Dieu, qui ne se termine jamais. Si bien que quelque soit ce qui semble se passer dans le monde, vous êtes toujours aimé par Dieu. Et Dieu ne juge pas. Il attend simplement que vous rentriez à la maison au Ciel. Si bien que le deuxième chant traite de terminer la recherche dans ce monde et de rentrer à la maison, de rappeler l'Amour dans son cœur.

Chants... ..

David : C'est très beau ! Je suis très honoré d'être capable de partager cette expérience avec vous. Je suis invité à voyager à travers le monde et à parler du pardon et de l'amour. Et profondément chacun veut ressentir cette paix intérieure dans le cœur. Si bien que j'ai voyagé à peu près pendant 17 ans, simplement en suivant ma guidance intérieure. Simplement en allant là où je suis invité à aller. Si bien que la raison pour laquelle je suis ici à Toulon, c'est parce que Fabienne m'a invité. Parce qu'en fait la vraie religion c'est la paix intérieure. On n'a jamais à essayer de convaincre quelqu'un de croire d'une certaine façon. En vérité chacun est parfait simplement de la façon dont la personne est. Et simplement dans ce monde on semble être un chemin, en voyage pour trouver cette perfection. Mais ce monde fait partie d'un piège pour se sentir coupable. Si bien que notre voyage consiste à trouver l'innocence à l'intérieur de nous. Selon mon expérience, chacun a déjà toutes les réponses dans son cœur. C'est simplement une question de lâcher les fausses croyances et les fausses idées. Et de découvrir ce qui est déjà là. Si bien que lorsque l'on se réunit comme ici avec une certaine ouverture, nous invitons l'Esprit à venir et à rendre les choses très claires pour nous. C'est un processus très doux où chacun peut poser n'importe quelle question et faire surgir n'importe quel sujet. Et nous allons y consacrer toute notre attention. Si bien qu'on va commencer aujourd'hui avec le sujet : "Qui sommes nous ?" Et un peu après on va voir un autre sujet : les miracles et les principes des miracles. Et entre les deux vous êtes invités à poser des questions.

Peu importe quel sujet se trouve dans votre esprit, n'importe quoi que vous aimeriez connaître. J'ai dessiné ici un petit diagramme pour expliquer la simplification de notre voyage. Lorsque vous achetez la voiture on vous donne le manuel du propriétaire de la voiture. Quand on est dans ce monde, personne ne nous dit ce qui se passe. Ça nous aiderait un peu d'avoir des directives lorsque nous arrivons ici. Habituellement ça nous demande pas mal d'années pour remettre en question les façons du monde. On prend conscience qu'il doit y avoir quelque chose de plus que ce monde. Si bien qu'on a l'espoir aujourd'hui qu'on va avancer ensemble et trouver le but qui se trouve derrière ce monde. Si bien que nous commençons avec le sujet : "Qui sommes-nous ?" Nous avons été créés en tant qu'être spirituel parfait. C'est-à-dire éternel et sans changement, jamais né, jamais mort qui irradie et brille d'amour toujours. Dans ce monde on a un mot qu'on appelle l'amnésie. Quelquefois dans ce monde, si on vous cogne la tête, vous oubliez votre identité. Si bien qu'on peut dire que la condition humaine c'est une amnésie, c'est oublier l'Esprit. Si bien que quiconque vient en ce monde a une amnésie spirituelle. Parce que l'Esprit est totalement illimité et lorsque nous portons un masque de personnalité, il semble que nous ayons beaucoup de limites. Et habituellement on se bat toute notre vie pour dominer ces limites. Si bien que ce dont nous allons parler aujourd'hui, c'est de miracles. Ça n'a pas besoin d'être ce genre de miracle où vous marchez sur l'eau. Il

s'agit des miracles simples que vous pouvez pratiquer quotidiennement. Ce sont comme de petits aperçus de joie et de bonheur. Du moment que vous vous sentez heureux ! Vous ne savez pas pourquoi vous vous sentez heureux...

Et ces miracles, lorsque vous les pratiquez ça vous aide à vous rappeler qui vous êtes et à vous ouvrir à cela. Récemment il y a eu un livre qui a été publié qui s'appelle "Da Vinci Code". Ça a semblé être un genre de livre d'aventures pour trouver les ascendants de Jésus ici en France. D'une certaine façon il s'agit de ce à quoi se réfère votre vie. C'est trouver votre descendance de Dieu en vous. Cela va au-delà de où vous êtes nés ici et ce qui se passe ici dans ce monde pour vous. Ça descend du Ciel, le souvenir de comment vous avez été créé par Dieu.

Dans ce monde, tout le monde travaille à devenir meilleur, à s'améliorer. En fait il est surprenant que d'essayer de savoir qui l'on est ne consiste pas à devenir quelqu'un de meilleur. J'ai été à l'université pendant une dizaine d'années pour essayer de m'améliorer. C'est une fois que j'ai commencé mon chemin spirituel après l'université que j'ai commencé à me sentir beaucoup plus en paix.

La bonne nouvelle c'est que vous n'avez pas à devenir intelligent pour vous rappeler qui vous êtes. Il faut simplement une bonne volonté et être prêt. La bonne nouvelle est que vous n'avez pas à avoir beaucoup d'argent pour vous rappeler qui vous êtes. Ça demande simplement beaucoup de conscience et de détermination. Vous n'avez pas besoin de devenir moine ou religieuse pour vous rappeler qui vous êtes. L'Esprit peut travailler à travers vous exactement là où vous êtes maintenant. Et c'est pour ça que je me suis servi du livre qui s'appelle *Un cours en miracles*. Ce livre dit simplement qu'il vous faut changer votre esprit sur qui vous êtes. Vous pouvez pratiquer cela avec tout. Vous n'avez pas à monter sur une montagne ou à vivre dans une grotte. Hier, un groupe composé de certain d'entre nous et Sylvain on a été voir la grotte de Marie-Madeleine dans la montagne. Ça a été une expérience merveilleuse, très profonde. Il y avait beaucoup de silence à l'intérieur de la grotte. Mais en fait l'histoire dit que Marie-Madeleine a été là dans cette grotte à la fin de sa vie. En fait elle a donné beaucoup d'enseignement ici en France avant d'aller dans la grotte. Elle avait beaucoup de bonheur, de joie,, à partager avec tous ses frères et sœurs dans ce monde.

Ça fait partie du plan, de la façon dont vous vous rappelez qui vous êtes. En fait ce monde est très semblable à un rêve. Et pour beaucoup de gens ça ressemble à un cauchemar. En fait c'est logique d'apprendre à pardonner au monde et à être heureux dans ce monde. En fait on ne se réveille pas au milieu d'un cauchemar : ça ferait très peur. Si bien qu'on apprend à avoir davantage de rêves doux et de rêves plus paisibles. C'est comme ça qu'on gravit des échelons en retournant vers le Ciel. En fait, lorsque nous partageons nos expériences qui sont de nature spirituelle, en fait on renforce ces expériences en nous-mêmes.

Je n'ai jamais planifié de passer ma vie à parler de l'Esprit. Je n'avais aucun plan de voyager vers quelque pays que ce soit. Je n'avais même pas de passeport. J'étais satisfait de vivre une vie simple aux États-Unis. En fait j'étais très tranquille et timide. En fait je ne parlais pas devant des groupes et je n'avais pas vraiment beaucoup d'amis. Mais comme je commençais à guérir à l'intérieur de moi-même, j'ai commencé à vouloir partager l'amour. C'est comme s'il y avait une force en moi qui voulait s'étendre et passer à travers moi. En fait j'ai été élevé dans un monde chrétien. Je n'entendais pas de voix dans mon esprit. J'étais comme beaucoup d'êtres humains :

simplement je luttais pour essayer de survivre et faire de mon mieux d'un jour à l'autre. Je n'avais jamais ressenti quelque chose d'aussi fort. J'ai commencé à entendre une petite voix qui me parlait dans l'esprit. Elle était très amicale, très sage. Elle semblait connaître le meilleur de mes intérêts dans toutes situations. Lorsque je suivais ses instructions, ses directives, j'étais toujours heureux. Si bien que je me suis dit : ça, ça rend la vie très très simple. Je n'ai pas à avoir d'ambitions ou de plans. Je n'ai pas à me soucier de la façon dont ma vie va se dérouler, de ce qu'elle va devenir. Je n'ai pas à aller voir de voyants pour savoir si j'allais être marié ou si j'allais rester célibataire, si j'allais être riche ou pauvre. Brusquement tout ça n'importait plus. Je voulais simplement être heureux et en paix.

Et je pouvais voir que cette paix d'esprit était un grand cadeau. J'ai rencontré des gens qui disaient : oui, oui, cherche la paix, c'est ça qu'il y a de plus important. Si bien que ça m'a aidé à m'ouvrir à un rêve très heureux. Ma vie est devenue plus comme une fable ou comme un conte de fées. J'ai rencontré beaucoup de gens pleins d'amour et merveilleux. Beaucoup d'amis à travers le monde qui m'invitent à venir les voir et c'est toujours agréable. Et on a de profondes rencontres qui ont du sens. Ce n'est pas que je sois intéressé par les choses du monde. Le monde est devenu comme une vaste scène de théâtre. Et je sais que ce bonheur que je ressens, je le partage avec chacun. Je trouve qu'à mesure que ma perception du monde change, eh bien ! Les gens changent devant moi. C'est comme si on avait un sentiment d'optimisme et d'espoir pour tout le monde. On peut simplement accepter les gens tels qu'ils sont et non essayer de les changer. Les gens se sentent en paix autour de vous parce que vous ne cherchez pas à les changer ni à les juger. Ils se sentent très acceptés. Et ça c'est notre but : dans le but de savoir qui nous sommes, il nous faut reconnaître qui est chacun. Et c'est la raison du pardon. Lorsqu'on garde un jugement ou des reproches vis-à-vis de quelqu'un, on ne se fait du mal qu'à soi-même. Même si l'ego veut que nous blâmons les gens, on apprend qu'il s'agit toujours d'un tour de passe-passe, donc nous nous trompons nous-mêmes. On apprend que lorsque l'on commence à avoir confiance, à ce moment-là on voit les témoins de la confiance partout dans le monde. À mesure qu'on est en paix, on voit un monde en paix. Lorsque l'on est amical, le monde est amical envers nous. Si bien que la façon dont nous nous traitons nous-mêmes, c'est la façon dont nous traitons tous ceux que nous rencontrons.

Nous apprenons à être très doux. Parce que tout le monde, y compris nous mêmes, mérite la douceur. On a ce que j'appelle une amnésie renversée. Parce que à partir de maintenant au lieu d'essayer d'oublier Dieu, on essaye d'oublier le monde. On devient plus intuitif. On ne réagit pas au monde. Chaque fois que nous apparaissions, nous apportons l'amour avec nous, comme un cadeau. Et alors il est réfléchi en retour vers nous-mêmes. Nous traitons chacun avec respect. On apprend à vivre dans l'instant présent. Si bien que l'on n'a pas une pression sur nous, due au temps. Si bien que lorsqu'on ne pense pas au futur, on sait que tout ce dont nous avons besoin nous sera donné. C'est comme si, si l'on va rayonner de la lumière, alors tout ce dont nous avons besoin va être fourni. Si bien que c'est ce qui m'est arrivé au cours des 17 dernières années. Et à ce moment-là on ressent un sentiment d'innocence à l'intérieur de nous-mêmes. On n'a pas à prouver quoi que ce soit à quiconque. On ne trouve dans l'acceptation de soi-même. C'est comme si Dieu nettoyait toutes nos taches. Comme les vagues qui arrivent et qui nettoient et lavent les rochers avec douceur.

L'amour est tellement doux qu'il ne nous demande rien. Il attend simplement que vous soyez de bonne volonté, disposé et ouvert. Si vous posez des questions, vous commencez à recevoir des réponses. À l'origine j'ai demandé à l'Esprit : est-ce que tu peux me donner un plan sur l'esprit pour me rendre les choses plus claires. Et c'est là le plan que j'ai reçu [voir schéma, dernière page]. Tout au centre, c'est *le désir* ou la prière. Lorsqu'on parle de prière, on dit que la prière est vraiment très puissante. La prière de votre cœur reçoit toujours une réponse. Si bien que si vous semblez prier pour beaucoup de choses, vous divisez votre pouvoir. Si bien que lorsque ces prières ou ce désir sont purs alors c'est un état de création. Et la création c'est la manière dont Dieu vous a créés. Si bien que lorsque nous croyons qu'il y a quelque chose de plus que tout...

Ces petits points [schéma] c'est ce qui va être dans le monde, c'est ce qui va aller dans le monde. C'est ce désir pour des choses qui sont autres que l'Amour qui met en route ce monde. Si bien qu'à l'extérieur de ce désir, c'est le royaume de *la croyance*. On peut dire que l'ego est une croyance. On peut dire que c'est la première croyance. La croyance que vous pouvez être autre chose que ce que vous êtes vraiment. Évidemment c'est une croyance en l'impossible. On ne peut absolument pas être différent de la façon dont Dieu nous a créés. C'est comme si l'on disait à Dieu : je n'aime pas la façon dont tu m'as créé, et je vais essayer quelque chose de différent. Et de cette croyance vient *la pensée*. À mesure que vous avancez dans la journée, vous devez remarquer que vous avez eu beaucoup de pensées. Et la plupart d'entre elles, pratiquement toutes ces pensées, viennent de l'ego. C'est pourquoi la vie peut paraître très difficile en ce monde. Parce que ces pensées ne sont pas parfaites. Ce sont comme de petites pensées partielles. Et même si vous mettez ensemble toutes les petites pensées de l'ego, vous n'avez pas une image de l'ensemble. Il y aura toujours des pièces du puzzle qui manqueront. C'est pour cela que ce monde peut sembler très insatisfaisant. Nous suivons les pensées de l'ego et nous pensons : ah ! Ça, ça va me rendre heureux. C'est peut-être pour de l'argent, pour des relations, pour des possessions, tant de choses après lesquelles nous courons dans ce monde. Mais nous ne sommes jamais heureux. La question revient toujours : "Qu'est-ce que je peux avoir de plus ?" C'est là le jeu de l'ego. Qui nous maintient toujours à rechercher des rêves, espérant qu'on va trouver le rêve parfait.

À partir des pensées de l'ego, on a *les émotions*. Et l'ego a beaucoup d'émotions: il parle de peur, de culpabilité, de souffrance, de jalousie, d'envie, de dépression, d'anxiété. Il y a toute une liste d'émotions. Aucune n'est heureuse. Parce qu'elles viennent d'une croyance insensée. Et de ces émotions vient un monde. Quand on commence à lire la Bible, la Bible dit que Dieu a créé ce monde. Dieu a créé le Ciel et la terre. Dieu a créé le Ciel et l'ego a fait la terre. Beaucoup de maladies, de destructions, de guerres, toutes sortes de conflits et ça n'a pas de fin. C'est une idée révolutionnaire que le monde n'est qu'un reflet de nos émotions. Si bien que tout commence avec un désir et s'ensuit *une perception* Si vous avez un petit désir d'être séparé, vous voyez tout un ensemble, tout un monde de séparation.

Tout à fait en haut, c'est le Saint-Esprit. C'est un terme qui est issu du vocabulaire chrétien. On peut dire aussi que c'est l'esprit intérieur, ou l'intuition, votre Moi supérieur. Vous pouvez utiliser n'importe quel mot que vous voulez. C'est simplement l'Amour que vous êtes vraiment. Et cet Amour a à travailler et à descendre

à travers ces couches. Quand vous voyez un monde de conflits, alors l'Amour n'a aucun sens. Si bien que le Saint-Esprit doit utiliser tous les symboles de ce monde. Il y a beaucoup, beaucoup d'images en ce monde. Par exemple des mots. [David sort *Un cours en miracles* qu'il montre] L'ego a inventé les mots. Il n'y a pas de mots dans le Ciel. Si bien que maintenant l'Esprit doit utiliser les mots [David montre le Cours comme exemple] pour vous conduire à retourner à l'intérieur de votre esprit. Si bien que c'est de ça dont parle ce livre. Ce n'est pas que vous avez à passer le restant de votre vie à lire ce livre. C'est vraiment un livre qui vous aide à écouter votre enseignant intérieur. Et une fois que vous entendez votre enseignant intérieur vous pouvez laisser aller ce livre. Vous n'avez pas à être universitaire ou à apprendre ce livre par cœur. C'est simplement un instrument. Vous vous en servez jusqu'à ce que vous touchiez votre cœur, jusqu'à ce que vous arriviez à votre cœur. Je ne lis plus ce livre. C'est Jenny qui l'a apporté pour vous le montrer. Et ce n'est qu'un chemin parmi beaucoup, beaucoup d'autres merveilleux chemins. Simplement ça a été un outil utile pour moi.

Si bien qu'à mesure que vous apprenez à suivre le Saint-Esprit ou votre intuition, vous apprenez à faire attention à vos émotions et quand vous vous sentez perturbés, vous savez alors que vous avez besoin d'une nouvelle pensée. Et vous avez des nouvelles pensées pour les pratiquer. C'est comme quand j'apprends à faire de la bicyclette : ça demande un peu de pratique. Si bien qu'on pratique en entraînant son esprit à penser d'une manière différente, à ressentir d'une manière différente, et à percevoir d'une manière différente. C'est vraiment aussi simple que ça ! L'Esprit veut garder les choses très très simples. Si vous devenez intuitif, vous n'avez pas à imaginer quoi que ce soit d'autre. Parce que vous recevez, on vous dit à l'intérieur ce qui vous aide le plus. Vous n'avez pas à aller chercher tout un ensemble d'opinions. Vous n'avez pas à aller voir ce que disent les experts. C'est merveilleux de ne pas avoir d'opinion. Lorsque quelqu'un vous demande votre opinion sur quoi que ce soit au monde, vous pouvez dire simplement : "je ne sais pas !" ...le réchauffement climatique... Parce qu'en fait votre préoccupation principale consiste à être heureux et en paix.

Votre intuition connaît les mots à dire. Quand vous êtes bien détendu, l'esprit vous donne les mots. Parfois il n'y a pas de mots du tout. Je pense qu'un sourire c'est le langage universel. Je n'ai aucun problème à aller à travers le monde parce que je souris beaucoup. Je souris à l'aéroport quand je sors de l'avion, je souris partout où je vais. Et j'apprends à dire : "Je t'aime" dans beaucoup de langues. C'est très simple, en fait ! [David dit : "Je t'aime" en français !]. Je sais un petit peu de français, un petit peu ! Mais ça marche, ça marche dans de nombreuses langues, c'est très simple ! Vous apprenez qu'avec le Cours on ne prend pas le monde trop au sérieux. Lorsque vous voyez que le monde vient de votre propre pensée, vous n'avez plus à vous battre contre le monde. Les choses se déroulent très facilement. Si vous avez une pensée et que vous avez besoin d'une aide, quelqu'un se présente et vous dit : "Est ce que je peux vous aider ?" Et vous vous dites : eh oui ! C'est mon esprit, j'avais besoin d'aide ! Et vous commencez à comprendre que vous n'avez plus à croire dans la chance, dans la bonne fortune. Si vous êtes heureux, vous n'êtes pas chanceux. C'est à cause de vos pensées. À cause de l'entraînement de votre esprit, c'est la récompense du pardon.

Si bien que *le pardon* c'est une manière selon laquelle tous les niveaux sont alignés. Si bien qu'on peut dire qu'au cœur même c'est *le désir* de savoir qui vous êtes.

Et si vraiment vous pratiquez ce désir, alors préparez-vous parce que ça va venir. Lorsqu'alors votre croyance devient le pardon, vous prenez conscience que le seul but de ce monde c'est de pratiquer le pardon. Rien d'autre que le pardon ne marche. Qui voudrait s'accrocher à la douleur et aux blessures. Vous commencez à dire : eh bien ! Je vais lâcher de mon esprit tout ce qui n'est pas de Dieu. Et vos pensées sont des pensées très heureuses. Lorsque j'étais un petit garçon on m'a dit : si tu n'as pas quelque chose de beau à dire sur quelqu'un, alors ne dit rien ! Je me suis dit : c'est une bonne manière de vivre. J'avais une grand-mère qui était tellement gentille avec moi qu'elle n'a jamais parlé mal de moi. C'était une femme très heureuse. Elle adorait les bonbons au chocolat. Quand elle a pris de l'âge toutes ses dents sont tombées. Elle a vécu jusqu'à 99 ans. Elle a été heureuse à la fin de sa vie autant qu'elle avait été heureuse durant sa vie. Elle a été levée dans la chrétienté mais elle ne croyait pas à l'enfer. Elle disait : David, on ne peut pas croire que Dieu qui est amour enverrait quelqu'un en enfer. Elle pensait que l'Amour était réel. Ce qui fait que j'ai eu dans ma vie un beau modèle. Et j'ai vu que c'était un résultat de mes pensées. Elle était un témoin de mon désir de savoir qui j'étais. Et l'amour que j'ai ressenti vis-à-vis d'elle, maintenant je le ressens pour tout le monde. C'est merveilleux d'étendre ce cadeau.

C'est vraiment une vie très heureuse quand vous n'avez aucun ennemi. Vous ne gaspillez pas votre énergie si vous n'avez pas d'ennemi. Ce sont seulement les jugements qui drainent votre énergie. Les émotions qui viennent de cette pensée sont des émotions d'amour. Et je continue à rêver un rêve Et lorsque vous ne jugez pas le rêve, à ce moment-là le rêve est très très paisible. Parce que je n'essaye pas, je n'essaye plus d'arranger le rêve, je suis très satisfait de ma vie. Je ne recherche plus de but futur. Je suis heureux d'être dans le rêve heureux maintenant. Et maintenant quand je reçois des invitations, j'arrive pour répondre à des questions sur ma vie. En fait les gens ont beaucoup de questions sur la manière dont je réagis dans telle situation ou dans telle autre. Je parle de choses très pratiques comme la maladie, la mort, ou des blessures émotionnelles. On parle des relations. C'est ce que l'on a fait hier lorsque nous sommes redescendus de la grotte. On a eu un grand pique-nique, on a apporté de la nourriture et puis on a commencé à parler des relations. Cela arrive très souvent : les pique-niques et les relations.

Puisque dans ce monde les relations apportent beaucoup de problèmes. Parce qu'on sait tous qu'il y a beaucoup d'amour sous tout cela. Si bien que l'on travaille sur le fait d'utiliser l'entraînement de notre esprit pour avoir des relations d'amour. Lâcher le contrôle, apprendre à accepter, permettre aux gens de vivre leur vie. Faire attention à nos propres émotions. Ne pas essayer d'identifier les motivations des autres. C'est toujours assez asséchant d'essayer de voir pourquoi telle personne a fait telle chose. Quand on voit ce schéma, on voit d'où viennent vos comportements. Vos comportements viennent de vos pensées et de vos émotions. Si bien qu'on n'accuse jamais quelqu'un de se comporter d'une certaine façon. Vous pouvez vraiment vous sentir 100% responsable de ce qui se passe dans votre conscience. Et il n'y a personne d'autre à critiquer ou à blâmer.

Je sais que les gens apprécient cela dans ma vie. Je disais à mes parents, à mon père et à ma mère : vous avez fait du mieux que vous pouviez, je n'ai pas à vous critiquer pour quoi que soit dans ma vie, ils ont été vraiment très heureux. Ils m'ont dit : vraiment ? C'est vrai ? Je leur ai dit : oui, oui, tout à fait, vous n'êtes vraiment

responsables en rien dans ma vie. Vous n'avez pas cherché à me faire d'une certaine manière : tout ça, ça a été dans mon propre esprit. Et brusquement mon père et ma mère ont été très heureux. Ils ont senti que c'était merveilleux d'être pardonnés. En fait ça a été un cadeau pour moi-même. Maintenant je peux avoir avec eux une relation toute nouvelle. On peut être des égaux ensemble. Si bien qu'ils peuvent me bénir et que je peux les bénir dans une relation d'égalité.

Si bien que c'est notre sujet pour notre première session. Ça c'est la base de la question : pourquoi est-il possible d'être heureux tout le temps. Lorsque vous avez confiance en l'esprit, vous n'avez pas besoin d'obtenir quoi que ce soit de l'extérieur. C'est comme si vous étiez rempli de l'intérieur. Si bien que je suis ouvert à toutes les questions. Sentez-vous libre, je vous le répète, de pose n'importe quelle question qui vous vient. Il n'y a pas de question embarrassante ou de question privée. Je suis très transparent et je suis prêt à partager quoi que ce soit sur ma vie et mes expériences....

Question : Que fait-on en pratique quant on est blessé et qu'on fait une expérience de la douleur ?

David - Si on utilise le schéma ici, on peut voir que le comportement semble se passer en périphérie. Disons qu'il y a un événement et qu'il semble être la cause des émotions. Et comme c'est ainsi que l'ego nous a piégé à incriminer les gens et les circonstances. Il semble que le monde et les comportements sont la cause des émotions, et que l'esprit en fait est blessé. Il semble que la cause et l'effet se passent dans le monde, mais en fait, si l'on fait l'expérience d'une blessure, d'une douleur, d'une émotion au cours d'un événement, ce n'est pas à cause de l'événement : c'est à cause de notre interprétation de l'événement. Et vous avez toujours le pouvoir de l'interprétation.

L'Esprit a une interprétation totalement différente de l'événement. Ça n'a aucune importance qu'il s'agisse d'un meurtre ou d'une attaque : l'Esprit a une interprétation complètement différente. Appelons cet alignement ici (schéma) un miracle. Le même événement alors va être perçu d'une manière totalement différente dans le miracle. L'un des exemples les plus extrêmes sur cette planète a été celui de Jésus. Il était sur la croix et semblait évidemment en sang et a dit : "Pardonne-leur parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils font". Et ces mots ne sont crédibles et n'ont de sens qu'à l'intérieur du miracle. Parce que Jésus n'a pas perçu qu'on l'attaquait. Il pouvait voir qu'il s'agissait simplement d'un rêve et qu'en fait il était l'esprit et non pas le corps. Bon, c'est évident qu'il semble qu'un corps peut être attaqué. Et à mesure que vous commencez à pratiquer le processus que je vous montre, vous allez être davantage être identifiés à l'esprit et moins identifiés au corps. Si bien que lorsqu'un événement se produit, la première chose que vous allez faire, c'est aller avec le Saint-Esprit à l'intérieur de votre esprit. Que vous incriminiez une personne ou des circonstances, les circonstances ne causent jamais l'émotion. Parce que dans notre schéma, tout ce cercle est l'esprit. Et c'est la conscience qui cause les circonstances. Tout provient du désir et puis se dirige vers l'extérieur pour produire l'effet.

Si bien que, par exemple, dans la deuxième leçon d'*Un cours en miracles*, c'est "J'ai donné à tout ce que je vois... toute la signification que cela a pour moi". Si bien que quand vous percevez quelque chose, vous ne le niez pas, vous reconnaissez ce que vous percevez, mais vous pouvez vous dire : "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense" (leçon 5). On n'est pas perturbé à cause de la projection.

C'est la pensée sous-jacente à la projection qui est l'endroit d'où provient la perturbation.

N. - Pouvez-vous répéter, s'il vous plaît.

David - C'est la pensée dans la conscience qui produit les circonstances. Pour prendre une analogie, on va prendre l'analogie d'un cinéma avec un écran et une projection sur l'écran. Si vous voulez changer quelque chose, vous n'allez pas aller changer quelque chose sur l'écran, taper sur l'écran. Il faut que vous alliez à la salle de projection. Ce sont des choses que nous avons à pratiquer et à faire dans notre vie quotidienne. Supposons que vous soyez en interaction avec quelqu'un et que vous vous sentiez très en colère, il semble que ce soit le comportement de cette personne qui vous met en colère. C'est ce qu'enseigne l'ego : qu'il est évident que les gens peuvent vous mettre en colère. En fait on apprend que c'est seulement la pensée qui nous perturbe. Et on peut apprendre à lâcher toutes les pensées de l'ego. On peut commencer à dire : eh bien ! Je pense que je suis perturbé à cause de, mettons, ce que ces gens-là m'ont dit, à cause de leurs paroles ou parce qu'ils ont été en colère. Alors, vous dites : non ! "Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense."

Toutes ces pensées font partie de la fausse identité. Chaque fois donc que vous semblez offensé par quelqu'un d'autre c'est parce que vous gardez l'identité de l'ego. Et l'ego ne veut pas que vous sachiez cela. L'ego veut que vous croyiez que vous êtes une personne et que quelqu'un d'autre a fait quelque chose de mal. Parce que si vous commencez à l'intérieur de votre esprit à mettre en doute ce qui se passe là, eh bien ! Ça va défaire l'ego. Alors si vous allez davantage à l'intérieur, vous allez laisser disparaître l'ego et commencer à voir votre véritable identité. Et cette véritable identité ne peut pas être attaquée, parce que c'est l'Unité pure. Pour avoir une attaque il faut avoir deux parties. À mesure que vous pardonnez, vous allez à l'intérieur de vous même et unifiez votre esprit. Et si vous voulez uniquement la paix, alors c'est ce que vous allez la percevoir dans le monde. Car tout commence avec le désir. Et les petits points là (schéma), c'est un désir qui a été fractionné. C'est ça qui fait que le monde semble tellement fragmenté. Cela découpe le monde en des myriades de petits morceaux. Et lorsque vous êtes dans un miracle, vous voyez que tout est unifié.

Mais cela demande beaucoup, beaucoup de pratique. J'ai commencé à pratiquer avec ce livre-là en 1986. Et c'est devenu tellement important que j'ai consacré chaque jour à cette pratique. Je me suis dit : "Qu'est-ce qui est plus important que la paix de l'esprit ?" Même si j'ai des biens, des richesses, comment est-ce que je vais en profiter si je ne suis pas en paix ? Je dirais qu'en pratiquant ce processus, cela a renversé ma perception du monde. Par exemple, le bruit. Le bruit ça ne me gêne plus maintenant. Cela n'a aucune importance si le bruit est fort ou s'il est fréquent. Ce matin je me suis levé et je parlais à Fabienne. Elle me dit : est-ce que tu as remarqué ce qui s'est passé ce matin : à 7 h 30 ils tondaient la pelouse devant la fenêtre. Elle dit : un dimanche matin à 7 h 30, ce n'est pas une heure pour tondre la pelouse ! Je n'ai pas remarqué ce bruit. Je ne suis pas en train de dire qu'il n'y avait pas de bruit. Probablement pour Fabienne c'était très bruyant et perturbant ; ça l'agaçait, l'ennuyait. Mais quand vous ne jugez plus les bruits, à ce moment-là ça ne vous perturbe plus.

C'est la même chose avec la pollution, par exemple. Je ne suis jamais perturbé par la pollution. La pollution c'est merveilleux pour moi. Je vais dans des pays où il y a des ordures dans la rue. Pour moi tout est merveilleux et magnifique parce que je suis

dans le miracle. Même quand un bus passe et qu'il y a toute cette fumée noire, moi je crie "Bravo !" Et parfois on pense que je suis fou, mais en fait je suis très heureux dans le miracle. C'est la même chose avec la nourriture. Hier après-midi avec le piquenique. Ils m'ont demandé si j'appréciais le goût de la nourriture. J'ai dit non mais c'est tout pareil. On avait un fromage qui sentait vraiment très fort.

Quand on a une perception qui devient stable, à ce moment-là les choses du monde ne nous affectent pas. Par exemple, on était en Belgique, on nous a donné une grosse boîte de chocolats belges. C'était très lourd. Sur les vols aériens ils ont des restrictions sur le poids des bagages. J'ai demandé au St-Esprit : "Est-ce que je dois apporter tes CDs ou tes DVDs ou alors le chocolat ?" Il m'a dit : laisse les chocolats et les gens qui étaient-là m'ont dit : "Merci pour tous ces chocolats !"

La paix de l'esprit c'est le but et d'être aligné. Même quand les gens sont en colère après moi, moi je ne peux pas être en colère après eux. Parce que la colère ne me paraît pas bonne. Ça ne sert à rien de s'accrocher à la pensée de la colère. Chaque fois que vous relâchez votre esprit et que vous abandonnez la colère, c'est un cadeau que vous vous faites à vous-même. La colère n'améliore jamais rien. Elle vient simplement des pensées d'attaque de l'ego. J'ai appris à ne jamais justifier la colère. L'ego veut que vous construisiez toute une histoire pour dire, pour que vous sentiez que vous avez raison. Je réalise que rien dans le monde ne peut me mettre en colère. Je ne fais plus l'expérience de la colère désormais. Parce que je me rends compte que j'ai fait ce travail intérieur de nettoyer mon esprit. Et que tout ce qui m'arrive vient de l'intérieur de moi-même.

Comprenez bien à quel point c'est pratique. Vous pouvez laisser disparaître toutes vos attentes dans le monde. Il n'y a plus ce sentiment d'essayer d'accrocher quelqu'un. Quelquefois les gens vont dire : "Mais alors, qu'est-ce qui se passe si tu regardes un film très triste ? Est-ce que le film te fait pleurer ou te rend triste ?" En fait je me rends compte que ça n'existe pas un film triste. On n'a que des pensées tristes. Pourquoi serions-nous tristes ? Il n'y a aucun raison d'être triste. Quand je vais à un enterrement, je ne suis pas triste. Lorsque j'ai été à l'enterrement de ma grand-mère, je l'ai laissée parler à travers moi durant cet enterrement. Elle ne croyait pas à la mort. Si bien que cela a été un enterrement extrêmement heureux. J'ai donné des fleurs à tout le monde : soyez heureux, rappelez-vous d'être heureux ! Si bien que vous apprenez que vous n'avez aucune raison venant du monde d'être perturbé. C'est seulement l'ego qui est dérangé. Et lorsque vous écartez l'esprit de l'ego vous n'avez plus aucune raison d'être perturbé.

Ainsi c'est très pratique et c'est pourquoi qu'il y a beaucoup de questions sur la manière d'appliquer cela dans notre vie.