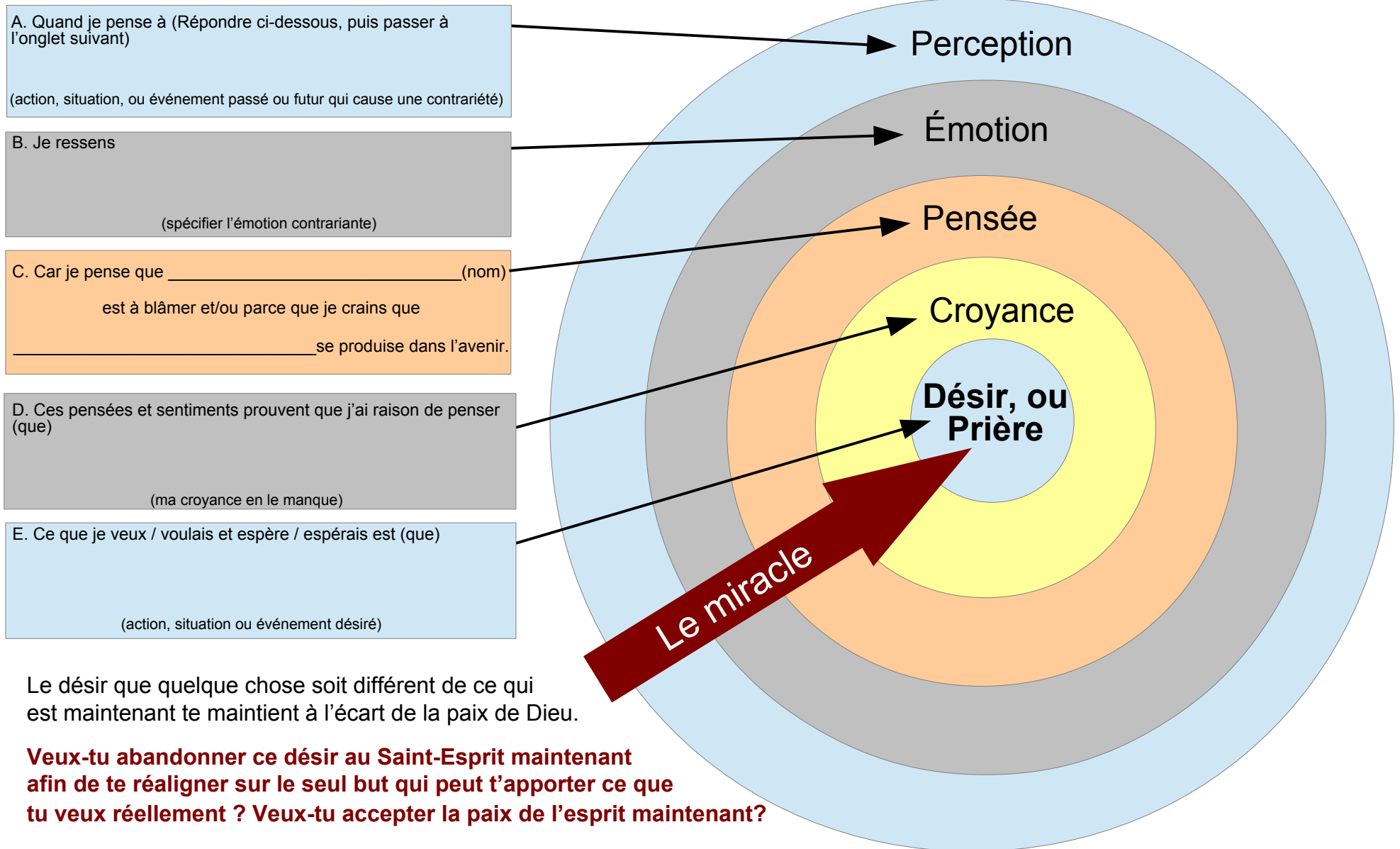


# SCHÉMA DES NIVEAUX DE L'ESPRIT

*La vérité t'est rendue par ton désir, comme c'est ton désir d'autre chose qui te l'a fait perdre. T-20.VIII.1.2*



Le désir que quelque chose soit différent de ce qui est maintenant te maintient à l'écart de la paix de Dieu.

**Veux-tu abandonner ce désir au Saint-Esprit maintenant afin de te réaligner sur le seul but qui peut t'apporter ce que tu veux réellement ? Veux-tu accepter la paix de l'esprit maintenant?**

*Si tu ressens une quelconque résistance à choisir la paix de Dieu en utilisant le Schéma des Niveaux de l'Esprit, utilise un Instrument pour la Paix. Et n'hésite pas à tout moment à ajuster les réponses autant de fois que nécessaire en changeant le texte en **rouge**.*

# INSTRUMENT POUR LA PAIX

*Un guide pratique pour travailler les contrariétés et guérir l'esprit*

L'esprit qui est en paix est guéri. L'esprit qui est en paix a accueilli la paix sans réserve. Dans ce monde, l'absence de paix se manifeste sous de nombreuses formes. Afin d'obtenir une guérison permanente, il faut suivre la trace de ce manque de paix jusqu'à sa cause unique dans l'esprit. L'utilisation de cet instrument pour opérer cette démarche peut aider un esprit bien disposé à abandonner ce qu'il pense savoir, à voir le monde différemment et à faire l'expérience d'un état présent de paix et de joie.

***Qu'est-ce qui te contrarie juste maintenant ? Commence à saisir tes réponses dans les espaces prévus à cet effet et le reste du formulaire s'auto-remplira en ROUGE au fur et à mesure que tu lis et complètes le formulaire.***

1. Lorsque je pense à une action, situation ou événement contrariant sur le grand écran ou sur l'écran de ma vie

(A) \_\_\_\_\_  
*(action, situation ou évènement passé ou futur)*

je (me) sens :

(B) \_\_\_\_\_  
*(émotions contrariantes concrètes)*

parce que je pense que :

(C1) \_\_\_\_\_ est à blâmer, et/ou  
*(nom - facultatif)*

parce que j'ai peur que :

(C2) \_\_\_\_\_ se produise(nt) dans l'avenir.  
*(résultats redoutés - facultatif)*

2. Penser à/que (A) \_\_\_\_\_

(me) sentir (B) \_\_\_\_\_

blâmer (C1) \_\_\_\_\_ et/ou

avoir peur de/que (C2) \_\_\_\_\_

prouve que j'ai raison au sujet de :

(D) \_\_\_\_\_  
*(ma croyance en le manque, qui prend la forme d'une image de soi/de l'autre/ou du monde)*

Je n'aime pas la façon dont je me sens maintenant, et je suis donc prêt à considérer la possibilité que ma façon de percevoir cette situation ne correspond pas à la réalité. Suivant ce processus de guérison, je suis prêt à aller au-delà de ma façon de percevoir cette contrariété (la signification que je lui ai donnée), et à examiner mon esprit.

3. Je veux apprendre qu'il y a une façon pour moi de regarder, sans culpabilité, le rôle que je joue dans le fait de :

penser à/que (A) \_\_\_\_\_

(me) sentir (B) \_\_\_\_\_

blâmer (C1) \_\_\_\_\_ et/ou

avoir peur de/que (C2) \_\_\_\_\_

4. J'abandonne ma volonté "d'avoir raison" à propos de ma façon de percevoir tout ceci :

penser à/que(A) \_\_\_\_\_

(me) sentir (B) \_\_\_\_\_

blâmer (C1) \_\_\_\_\_ et/ou

avoir peur de/que (C2) \_\_\_\_\_

et ainsi prouver que (D) \_\_\_\_\_

Au lieu de ça, je veux être heureux. À travers l'ego (perception et pensée distordues), je perçois la cause de ma contrariété et sa solution comme étant à l'extérieur de mon esprit. Cette projection semble très réelle ; son but est de distraire mon esprit pour l'empêcher de regarder à l'intérieur.

5. Si la cause de ma contrariété et sa solution étaient à l'extérieur de mon esprit, je serais, de fait, impuissant à changer mon état d'esprit. Mon utilisation de la projection (voir à l'extérieur ce que je ne veux pas voir à l'intérieur) est la raison pour laquelle je semble impuissant, et c'est la raison pour laquelle :

(C1) \_\_\_\_\_ et/ou

avoir peur de/que (C2) \_\_\_\_\_

semble(nt) être la cause de ma contrariété.

6. Penser à/que (A) \_\_\_\_\_

(me) sentir (B) \_\_\_\_\_

blâmer (C1) \_\_\_\_\_ et/ou

avoir peur de/que (C2) \_\_\_\_\_

résultent de ma croyance en l'idée que :

(D) \_\_\_\_\_

*(ma croyance en le manque, qui prend la forme d'une image de soi/de l'autre/ou du monde)*

7. Je ne suis contrarié par quelqu'un ou quelque chose que lorsqu'il/ cela reflète dans mon esprit une croyance dont je ne veux pas être conscient. Lorsque je blâme/craint quelqu'un ou quelque chose dans le monde, c'est pour éviter de voir la contrariété et sa solution pour ce qu'elles sont réellement (une décision dans mon esprit) et pour maintenir à la place une image de soi/de l'autre/du monde que je souhaite. Ce tour que joue l'esprit semble déplacer la culpabilité et la peur, mais en réalité il maintient des sentiments de contrariété. Blâmer ou craindre une image de soi/de l'autre/du monde requiert ma croyance en ma limitation à un corps et à un monde de corps, et nie la réalité abstraite spirituelle de mon être. Comme premier pas vers l'abandon de toute contrariété, je veux voir dans mon esprit ce que je croyais être à l'extérieur de lui.

Être contrarié à propos de (A) \_\_\_\_\_

n'est qu'une autre tentative pour faire de :

(C1) \_\_\_\_\_ et/ou

de la pensée future :

(C2) \_\_\_\_\_ la (les) cause(s) de ma culpabilité et de ma peur.

8. La contrariété semble avoir de la valeur et être justifiée lorsque :

(A) \_\_\_\_\_

va à l'encontre de ce que je veux/voulais.

Ce que je veux/voulais et espère/espérais est :

(E) \_\_\_\_\_  
(*action, situation ou évènement*)

Je continue de croire que :

(D) \_\_\_\_\_  
(*ma croyance en le manque*)

donc je pense que j'ai besoin de/que :

(E) \_\_\_\_\_  
(*action, situation ou évènement*)

pour être heureux, complet et en paix.

9. Toutes choses dans le monde concourent pour mon bien. Ce que je pense être la cause de ma contrariété n'en est absolument pas la cause. Le choix d'être contrarié est un choix de ne pas voir la cause (ma croyance en la séparation/au manque) comme une décision de mon esprit dans le moment présent. C'est une tentative de voir la cause dans le passé/le futur, et le présent comme étant son effet.

10. Ce que je veux MAINTENANT, par-dessus toute chose, est la paix.

Donc, je remets en question :

(D) \_\_\_\_\_  
(*ma croyance en le manque*)

et j'abandonne volontairement :

(E) \_\_\_\_\_  
(*action, situation ou événement désiré*)

de façon à me reconnecter avec mon seul but : la paix.

11. La paix d'esprit est une décision présente que je choisis avec reconnaissance MAINTENANT. La culpabilité et la peur des conséquences n'ont semblé possibles que parce que j'étais déterminé à m'accrocher à une croyance en une cause passée/future. J'abandonne la signification que j'avais donnée au passé et à l'avenir, et j'ouvre mon esprit au moment présent, absous et innocent.

12. Je suis reconnaissant d'avoir pris conscience que la cause de ma contrariété, que je pensais être dans le monde, n'était en fait qu'une croyance non remise en question et une décision dans mon esprit. J'ai décidé à nouveau pour ma PAIX D'ESPRIT.

**Écris ci-dessous toute idée résultant de ce processus. Sauvegarde les feuilles de travail complétées si nécessaire. Remplis autant de feuilles de travail que nécessaire pour expérimenter la paix présente, si c'est là ton désir.**

Pour obtenir gratuitement de nombreux enseignements et ressources  
de David Hoffmeister, enseignant expert d'Un cours en miracles,  
visiter [un-cours-en-miracles.org](http://un-cours-en-miracles.org).