



“Un Cours En Miracles” Leçon n°44

Dieu est la lumière dans laquelle je vois.

1. Aujourd'hui nous continuons l'idée d'hier, en lui ajoutant une autre dimension. ²Tu ne peux pas voir dans les ténèbres, et tu ne peux pas faire la lumière. ³Tu peux faire les ténèbres puis penser que tu y vois, mais la lumière reflète la vie et elle est donc un aspect de la création. ⁴Création et ténèbres ne peuvent pas coexister, mais lumière et vie doivent aller de pair, n'étant que différents aspects de la création.
2. Afin de voir, tu dois reconnaître que la lumière est au-dedans, pas au-dehors. ²Tu ne vois pas à l'extérieur de toi, et l'équipement pour la vue n'est pas non plus à l'extérieur de toi. ³Une partie essentielle de cet équipement est la lumière qui rend possible de voir. ⁴Elle est toujours avec toi, rendant la vision possible en toutes circonstances.
3. Aujourd'hui nous tenterons d'atteindre cette lumière. ²Dans ce but, nous utiliserons une forme d'exercice qui a été suggérée plus tôt, et que nous utiliserons de plus en plus. ³C'est une forme particulièrement difficile pour un esprit indiscipliné, et elle représente un but majeur de l'entraînement de l'esprit. ⁴Elle requiert précisément ce qui manque à un esprit inexercé. ⁵Or cet entraînement doit être accompli pour que tu voies.
4. Fais au moins trois périodes d'exercice aujourd'hui, chacune durant trois

à cinq minutes. ²Une période plus longue est fortement recommandée, mais seulement si tu trouves que le temps passe vite et si tu ne ressens que peu ou pas du tout de tension. ³La forme d'exercice que nous allons utiliser aujourd'hui est la forme la plus naturelle et la plus facile du monde pour un esprit exercé, tout comme elle semble la moins naturelle et la plus difficile pour un esprit inexercé.

5. Ton esprit n'est plus entièrement inexercé. ²Tu es tout à fait prêt à apprendre la forme d'exercice que nous allons utiliser aujourd'hui, mais il se peut que tu rencontres une forte résistance. ³La raison en est très simple. ⁴Lorsque tu t'exerces de cette façon, tu laisses derrière toi tout ce que tu crois maintenant, et toutes les pensées que tu as inventées. ⁵À proprement parler, cela est la délivrance de l'enfer. ⁶Or perçu par les yeux de l'ego, c'est une perte d'identité et une descente en enfer.

6. Si tu peux te mettre à l'écart de l'ego un tant soit peu, tu n'auras pas de difficulté à reconnaître que son opposition et ses peurs sont in-signifiantes. ²Peut-être cela t'aiderait-il de te rappeler, de temps en temps, qu'atteindre la lumière c'est échapper des ténèbres, même si tu crois le contraire. ³Dieu est la lumière dans laquelle tu vois. ⁴Tu tentes de L'atteindre.

7. Commence les périodes d'exercice en répétant l'idée d'aujourd'hui les yeux ouverts, puis ferme-les lentement en répétant l'idée plusieurs fois encore. ²Puis essaie de plonger dans ton esprit et lâche prise des interférences et des intrusions de toutes sortes au fur et à mesure que tu les dépasses dans ta plongée. ³Ton esprit ne peut pas être arrêté en cela, à moins que tu ne choisisses de l'arrêter. ⁴Il suit simplement son cours naturel. ⁵Essaie d'observer avec détachement les pensées qui défilent, et dépasse-les tranquillement.

8. Bien qu'aucune approche particulière ne soit préconisée pour cette forme d'exercice, il est nécessaire que tu aies le sentiment de l'importance de ce que tu fais, de sa valeur inestimable pour toi; et que tu sois conscient de tenter quelque chose de très saint. ²Le salut est ton accomplissement le plus heureux. ³C'est aussi le seul qui ait une quelconque signification parce que c'est le seul qui te soit d'une réelle utilité.

9. Si une résistance surgit sous n'importe quelle forme, fais une pause, suffisamment longue pour répéter l'idée d'aujourd'hui, en gardant les yeux fermés à moins que tu n'aies conscience d'avoir peur. ²Dans ce cas, tu trouveras probablement plus rassurant d'ouvrir brièvement les yeux. ³Essaie toutefois de reprendre les exercices les yeux fermés aussitôt que possible.

10. Si tu fais les exercices correctement, tu devrais éprouver un sentiment de détente et même avoir l'impression que tu t'approches de la lumière, si ce n'est même que tu y entres. ²Essaie de penser à la lumière, sans forme et sans limite, lorsque tu dépasses les pensées de ce monde. ³Et n'oublie pas

qu'elles ne peuvent te retenir au monde, à moins que tu ne leur donnes le pouvoir de le faire.

11. Répète souvent l'idée tout le long de la journée, les yeux ouverts ou fermés comme il te semble préférable sur le moment. ²Mais n'oublie pas. ³Par dessus-tout, sois déterminé à ne pas oublier aujourd'hui.

Commentaire par : Sandrine Lameck - Atteindre l'Éveil par l'Amour

Ah ben parfait ! La leçon d'aujourd'hui commence juste avec la dernière idée que je vous ai exposée hier dans le dernier paragraphe de mon commentaire, tout s'enchaîne parfaitement ! Il est dit ici que la Lumière n'est pas du monde, et que par conséquent, on ne peut pas la voir dans le monde. Ou bien on voit le monde, ou bien on voit la Lumière. L'un exclut forcément l'autre. Ce qui peut être troublant ici pour le mental, c'est que Jésus associe la Lumière à la Vie (et oui, ce sont en fait des synonymes) alors qu'on vient de voir que la Lumière n'est pas de ce monde ... Donc la Vie non plus ... Ahhhhhhh, là ça bug, n'est-ce pas ?

Une nouvelle prise de conscience s'offre à vous aujourd'hui. Ici, dans ce monde, il n'y a pas de Vie, elle n'est pas présente. Vous avez pourtant l'impression d'être en vie, vous bougez, marchez, riez, mangez, buvez, travaillez etc ... bref vous n'êtes pas mort quoi, vous êtes bien en vie ! Eh bien non, dans ce monde ne règne que la mort, vous n'êtes pas en vie ici-bas, vous êtes plus des zombies qu'autre chose. Mais en vous il y a toujours cette essence Divine, cette partie de vous qui Est en Dieu et donc en Vie et c'est cela que vous sentez. Mais votre corps, votre "personnage", lui, n'est pas vivant du tout. Il est comme un personnage de jeu vidéo complètement téléguidé par l'ego à qui vous avez laissé les manettes quand vous avez cru en la pensée de séparation. Il peut donc vous faire croire que vous êtes en vie, que vous avez mal que vous êtes amoureux etc ... en appuyant sur les bons boutons, mais ce n'est pas vrai. Ce n'est qu'une SIMULATION !!! Ça me rappelle une chanson de Jean-Louis Aubert que le Saint-Esprit m'a envoyée il y a quelques jours, écoutez attentivement les paroles, elles sont énormes :

[\(Cliquez-ici\)](#)

Dieu est la Lumière dans laquelle je vois, signifie que "sans Lui" quand vous faites l'expérience de qui vous n'êtes pas et que vous avez perdu la connexion à Lui, vous ne voyez pas. Et il n'y a qu'en vous reconnectant à Lui que vous pourrez enfin commencer à voir. Il n'y a pas tellement

plus de choses à dire sur cette leçon, car c'est une leçon d'application. Ce que je peux vous dire, c'est que pour tous ceux qui cherchent à faire l'expérience de la Réalité, Jésus vous donne là le parfait mode d'emploi ! Si vous vous souvenez de mon expérience d'Éveil, que je vous ai racontée lors d'une précédente leçon, vous verrez que c'est exactement ce que j'ai fait. Voilà pourquoi il ne faut pas croire que je suis spéciale, différente de vous et que vous ne pourrez jamais vivre cela. Vous le pouvez, tout le monde le peut, tout le monde en a la capacité, il suffit simplement d'une volonté extrême et d'une détermination sans faille pour que, comme le dit Jésus, la chose la plus naturelle du monde se produise. Bien-sûr l'ego va venir vous tenter comme jamais dans ce moment-là, vous faire venir à l'esprit des tas de pensées apeurantes, des tas de pensées de doutes, il saura appuyer sur le bon bouton pour vous faire penser et ressentir tout cela. Mais si vous vous souvenez dans ce moment-là que **CE N'EST PAS VRAI**, cette croyance viendra remplacer toutes les siennes en un clin d'œil et rien ne pourra vous empêcher de vous enfoncer dans votre esprit plus profondément pour dépasser les histoires du monde qui ne sont que des histoires ... Si c'est ce que vous voulez plus que tout au monde, vous l'obtiendrez. Il n'y a qu'un désir plus intense pour quelque chose du monde en particulier qui peut vous retenir. Si c'est le cas, regardez ce désir de près, et posez-vous la question de ce que vous voulez vraiment en croyant désirer cette chose. Vous pouvez démonter tout le stratagème de l'ego juste en ayant la volonté de vous poser les bonnes questions et puis de remettre en question. Tout le monde en est capable, il n'est nul besoin d'une intelligence particulière pour faire cela, il suffit juste de faire preuve de bon sens. Alors ayez confiance, non pas en vous mais en Dieu, et appliquez cette leçon comme vous le propose Jésus qui vous aime infiniment et pour l'éternité.

