



## “Un Cours En Miracles” Leçon n°93

**La lumière, la joie et la paix demeurent en moi.**

1. Tu penses que tu es la demeure du mal, des ténèbres et du péché. <sup>2</sup>Tu penses que si quiconque pouvait voir la vérité à ton sujet, il éprouverait de la répulsion et reculerait devant toi comme devant un serpent venimeux. <sup>3</sup>Tu penses que si ce qui est vrai à ton sujet t'était révélé, tu serais frappé d'une horreur si intense que tu te précipiterais pour te donner la mort, continuant de vivre après avoir vu que cela est impossible.
2. Ce sont des croyances si fermement fixées qu'il est difficile de t'aider à voir qu'elles sont fondées sur rien. <sup>2</sup>Que tu aies fait des erreurs est évident. <sup>3</sup>Que tu aies cherché le salut d'étranges façons, que tu aies été trompé, trompeur, effrayé par de sots fantasmes et des rêves brutaux; que tu te sois prosterné devant des idoles faites de poussière — tout cela est vrai selon ce que tu crois maintenant.
3. Aujourd'hui nous remettons cela en question, non du point de vue de ce que tu penses, mais d'un point de référence très différent, à partir duquel des pensées aussi vaines sont in-signifiantes. <sup>2</sup>Ces pensées ne sont pas en accord avec la Volonté de Dieu. <sup>3</sup>Ces croyances bizarres, Il ne les partage pas avec toi. <sup>4</sup>Cela suffit pour prouver qu'elles sont fausses, mais tu ne perçois pas qu'il en est ainsi.

4. Pourquoi ne serais-tu pas transporté de joie par l'assurance que tout le mal que tu penses avoir fait n'a jamais été fait, que tous tes péchés ne sont rien, que tu es aussi pur et saint que tu fus créé, et que la lumière, la paix et la joie demeurent en toi? <sup>2</sup>L'image que tu as de toi-même ne peut résister à la Volonté de Dieu. <sup>3</sup>Tu penses que c'est la mort, mais c'est la vie. <sup>4</sup>Tu penses que tu es détruit, mais tu es sauvé.

5. Le soi que tu as fait n'est pas le Fils de Dieu. <sup>2</sup>Par conséquent, ce soi n'existe pas du tout. <sup>3</sup>Et tout ce qu'il semble faire et penser ne signifie rien. <sup>4</sup>Il n'est ni bon ni mauvais. <sup>5</sup>Il est irréel, et rien de plus que cela. <sup>6</sup>Il ne se bat pas contre le Fils de Dieu. <sup>7</sup>Il ne le blesse pas et il n'attaque pas sa paix. <sup>8</sup>Il n'a pas changé la création ni réduit l'éternelle impeccabilité au péché, et l'amour à la haine. <sup>9</sup>Quel pouvoir ce soi que tu as fait peut-il posséder, alors qu'il contredirait la Volonté de Dieu?

6. Ton impeccabilité est garantie par Dieu. <sup>2</sup>Maintes et maintes fois, cela doit être répété, jusqu'à ce que ce soit accepté. <sup>3</sup>C'est vrai. <sup>4</sup>Ton impeccabilité est garantie par Dieu. <sup>5</sup>Rien ne peut la toucher ni changer ce que Dieu a créé éternel. <sup>6</sup>Le soi que tu as fait, mauvais et plein de péché, est in-signifiant. <sup>7</sup>Ton impeccabilité est garantie par Dieu, et la lumière, la joie et la paix demeurent en toi.

7. Le salut requiert que tu acceptes une seule pensée : tu es tel que Dieu t'a créé et non ce que tu as fait de toi-même. <sup>2</sup>Quel que soit le mal que tu penses avoir fait, tu es tel que Dieu t'a créé. <sup>3</sup>Quelles que soient les erreurs que tu as faites, la vérité à ton sujet reste inchangée. <sup>4</sup>La création est éternelle et inaltérable. <sup>5</sup>Ton impeccabilité est garantie par Dieu. <sup>6</sup>Tu es et seras à jamais exactement tel que tu fus créé. <sup>7</sup>La lumière, la joie et la paix demeurent en toi parce que Dieu les a mises là.

8. Pendant nos périodes d'exercice plus longues aujourd'hui, qui seraient le plus profitable si elles étaient faites durant les cinq premières minutes de chaque heure de veille, commence par énoncer la vérité sur ta création :

*<sup>2</sup>La lumière, la joie et la paix demeurent en moi.*

*<sup>3</sup>Mon impeccabilité est garantie par Dieu.*

<sup>4</sup>Puis mets de côté tes sottes images de toi et passe le reste de la période d'exercice à essayer de faire l'expérience de ce que Dieu t'a donné, à la place de ce que tu as décrété pour toi-même.

9. Tu es ce que Dieu a créé ou ce que tu as fait. <sup>2</sup>Un Soi est vrai; l'autre n'est pas là. <sup>3</sup>Essaie de faire l'expérience de l'unité de ton seul Soi. <sup>4</sup>Essaie d'apprécier Sa Sainteté et l'amour à partir duquel Il fut créé. <sup>5</sup>Essaie de ne pas interférer avec le Soi que Dieu a créé toi, en cachant Sa majesté derrière les minuscules idoles du mal et de la peccabilité que tu as faites pour Le remplacer. <sup>6</sup>Laisse-Le être Soi-même. <sup>7</sup>Te voici; Ceci est Toi. <sup>8</sup>Et la lumière,

la joie et la paix demeurent en toi parce qu'il en est ainsi.

10. Tu n'es peut-être pas désireux ni même capable d'employer les cinq premières minutes de chaque heure à ces exercices. <sup>2</sup>Essaie, toutefois, de le faire quand tu peux. <sup>3</sup>Souviens-toi au moins de répéter les pensées suivantes à chaque heure :

*<sup>4</sup>La lumière, la joie et la paix demeurent en moi.*

*<sup>5</sup>Mon impeccabilité est garantie par Dieu.*

<sup>6</sup>Puis essaie de consacrer au moins une minute environ les yeux fermés à te rendre compte que c'est un énoncé de la vérité à ton sujet.

11. S'il arrive une situation qui semble troublante, dissipe rapidement l'illusion de peur en te répétant de nouveau ces pensées. <sup>2</sup>Au cas où tu serais tenté de te mettre en colère contre quelqu'un, dis-lui silencieusement :

*<sup>3</sup>La lumière, la joie et la paix demeurent en toi.*

*<sup>4</sup>Ton impeccabilité est garantie par Dieu.*

<sup>5</sup>Tu peux faire beaucoup pour le salut du monde aujourd'hui. <sup>6</sup>Tu peux faire beaucoup aujourd'hui pour te rapprocher du rôle dans le salut que Dieu t'a assigné. <sup>7</sup>Et tu peux faire beaucoup aujourd'hui pour apporter à ton esprit la conviction que l'idée d'aujourd'hui est bel et bien vraie.

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

Pour comprendre pourquoi ces croyances sont si fermement fixées (paragraphe 2) nous allons utiliser un symbole du monde : La naissance et la vie d'un être humain.

Un bébé qui vient au monde, dans le monde, se sait parfait et sans limites. Il ne doute pas de sa capacité à être tout ce qu'il désire, à faire tout ce qu'il désire. Pour lui, les problèmes et les limites sont des concepts qu'il ne connaît pas. Il grandit, devient un enfant et expérimente le monde sans aucun jugement, sans idée de bien ou de mal. Il dit qu'il veut être pompier ou astronaute ou infirmière sans se demander comment il va y arriver. Le comment n'est pas son problème, il sait qu'il peut être et faire tout ce qu'il veut. Il aime tout et tout le monde sans

différences ni degrés. Puis on lui apprend les limites, la notion de bien et de mal et on lui dit que certaines choses sont impossibles à atteindre pour lui. Qu'il doit se méfier des gens et de la vie, qu'elle ne va pas être le monde des bisounours qu'il imagine. Que le mal existe et qu'il est trop petit pour comprendre tout cela. Quand il fait quelque chose que nous estimons qu'il ne doit pas faire, nous le disputons et là il se met à ressentir de la peur, de la tristesse etc ... Il ne remet pas en question ce qu'on lui dit, car pour un enfant, les parents ou les "grands" sont assimilés à Dieu. Il ne remet pas en question ce qu'il ressent, et quand nous lui disons qu'il a été méchant, qu'il a fait une bêtise, il le croit car "Dieu" (la grande personne) vient de lui affirmer une vérité suprême. Ainsi il se forge une nouvelle image de lui-même et de qui il est qui remplace la première ... Cette image est maintenant sa seule réalité et il oublie la précédente petit à petit. Il grandit en suivant et en intégrant les règles du monde, devient un adolescent, un jeune adulte etc ... Il oublie au fur et à mesure son enfance qui devient une partie inconsciente de lui, mais ce n'est pas parce qu'elle est inconsciente qu'elle n'est plus là. Au contraire, toute sa vie d'adulte va maintenant être dirigée par ses croyances inconscientes qu'on lui a apprises, qui ont été validées comme des faits indiscutables et qui forment l'image qu'il a de lui. Il va essayer de se prouver et de prouver aux autres qu'il est quelqu'un de bien, et s'il fait cela, c'est parce qu'il croit fermement qu'il est quelqu'un de mauvais puisqu'on le lui a dit quand il était enfant, quand il faisait des bêtises, ou quand il pleurait. (ce ne sont que des exemples non exhaustifs ) Ainsi, si c'est une fille par exemple qui a vu sa mère soumise aux hommes, même si en surface une fois adulte elle déclare vouloir être différente de sa mère, ce qui va attirer ses expériences au sujet des hommes dans sa vie ne sera pas ce qu'elle déclare en surface, mais ce qui est cru en profondeur et établi comme une règle dans son inconscient. Ce qu'elle croit au sujet du monde, d'elle, des femmes en général, des hommes en général etc ... mais dont elle n'a plus conscience car le voile de l'oubli le recouvre.

Dans ce monde, la solution est de faire remonter l'inconscient, pour en devenir conscient, puis de le lâcher car ce sont des croyances limitantes et fausses car subjectives. On peut faire cela en allant voir un thérapeute qui pratique l'hypnose par exemple. Mais ce qui est certain, c'est que ça doit d'abord être vu pour pouvoir être lâché. Comment lâcher quelque chose dont on est inconscient ? C'est impossible.

Eh bien ceci est le symbole de ce qui s'est passé au niveau de votre âme. Tout d'abord, vous étiez qui vous Êtes, une extension de Dieu parfaite et illimitée. Puis l'idée de la séparation a surgi, elle a été validée par vous, cela en a fait une croyance ancrée, qui a fait une image fautive de vous, qui a balayé la Réalité. Mais comme la douleur causée par cette croyance était insupportable, elle a été oubliée et une autre image a été faite et a remplacé l'image

horrible. Une nouvelle troisième image a été faite pour remplacer la seconde. Et c'est de celle-là dont vous êtes conscient maintenant. Essayer de passer de la troisième image à la première ne fonctionne pas, car cela ne supprime pas l'image intermédiaire. Ça l'enfouit encore plus dans l'inconscient. Ce qui fonctionne, c'est de se souvenir de l'image intermédiaire, d'écouter l'interprétation du St Esprit à son sujet qui vous dit qu'elle est fautive, de se réjouir avec soulagement de cette vérité oubliée car inconsciente, et automatiquement, du coup, de retrouver la première image. Qui n'est d'ailleurs pas une image mais la Réalité, mais il faut bien employer des mots pour se comprendre.

Et c'est ça, la leçon d'aujourd'hui, on commence par se souvenir de ce qui est faux, pour ensuite se souvenir de ce qui est vrai. Cela peut prendre du temps ou être plus rapide, ce n'est pas important en soi, ce n'est qu'une occasion de jugement de plus: accorder de l'importance au temps. Ce qui est essentiel, c'est de ne pas vouloir sauter une étape, car le véritable déni se trouve là et pas ailleurs.

Je vous laisse donc appliquer cette leçon car c'est encore et toujours l'application qui reste la seule façon de faire l'expérience de qui vous êtes vraiment.

