



## “Un Cours En Miracles” Leçon n°46

### **Dieu est l'Amour dans lequel je pardonne.**

1. Dieu ne pardonne pas parce qu'il n'a jamais condamné. <sup>2</sup>Et il doit d'abord y avoir condamnation pour que le pardon soit nécessaire. <sup>3</sup>Le pardon est le grand besoin de ce monde, mais c'est parce que c'est un monde d'illusions. <sup>4</sup>Ceux qui pardonnent se délivrent ainsi des illusions, alors que ceux qui retiennent le pardon se lient à elles. <sup>5</sup>Comme tu ne condamnes que toi-même, ainsi tu ne pardonnes qu'à toi-même.
2. Or bien que Dieu ne pardonne pas, Son Amour est néanmoins la base du pardon. <sup>2</sup>La peur condamne et l'amour pardonne. <sup>3</sup>Ainsi le pardon défait ce que la peur a produit, ramenant l'esprit à la conscience de Dieu. <sup>4</sup>Pour cette raison, le pardon peut véritablement être appelé le salut. <sup>5</sup>C'est le moyen par lequel les illusions disparaissent.
3. Les exercices d'aujourd'hui requièrent au moins trois périodes d'exercice de cinq bonnes minutes chacune, et autant de courtes périodes que possible. <sup>2</sup>Commence les périodes d'exercice plus longues en te répétant l'idée d'aujourd'hui, comme d'habitude. <sup>3</sup>En faisant cela, ferme les yeux et passe une minute ou deux à rechercher dans ton esprit ceux à qui tu n'as pas pardonné. <sup>4</sup>Peu importe «à quel point» tu ne leur as pas pardonné. Tu leur as pardonné entièrement ou pas du tout.
4. Si tu fais bien les exercices, tu ne devrais pas avoir de difficulté à trouver

bon nombre de gens à qui tu n'as pas pardonné. <sup>2</sup>Une règle sûre, c'est que toute personne que tu n'aimes pas beaucoup constitue un sujet convenable. <sup>3</sup>Mentionne chacune par son nom et dis :

*<sup>4</sup>Dieu est l'Amour dans lequel je te pardonne, [nom].*

5. Le but de la première phase des périodes d'exercice d'aujourd'hui est de te mettre en position de te pardonner à toi-même. <sup>2</sup>Après avoir appliqué l'idée à tous ceux qui te sont venus à l'esprit, dis-toi :

*<sup>3</sup>Dieu est l'Amour dans lequel je me pardonne.*

<sup>4</sup>Puis consacre le reste de la période d'exercice à ajouter des idées qui s'y rapportent, telles que :

*<sup>5</sup>Dieu est l'Amour duquel je m'aime.*

*<sup>6</sup>Dieu est l'Amour dans lequel je suis béni.*

6. La forme de l'application peut varier considérablement, mais l'idée centrale ne devrait pas être perdue de vue. <sup>2</sup>Tu pourrais dire, par exemple :

*<sup>3</sup>Je ne peux pas être coupable parce que je suis un Fils de Dieu.*

*<sup>4</sup>J'ai déjà été pardonné.*

*<sup>5</sup>Nulle peur n'est possible dans un esprit aimé de Dieu.*

*<sup>6</sup>Il n'est pas besoin d'attaquer parce que l'amour m'a pardonné.*

<sup>7</sup>La période d'exercice devrait toutefois se terminer par une répétition de l'idée d'aujourd'hui telle qu'elle est énoncée au début.

7. Les périodes d'exercice plus courtes peuvent consister en une répétition de l'idée d'aujourd'hui soit sous sa forme originale ou sous une forme qui s'y rapporte, selon ta préférence. <sup>2</sup>Toutefois, assure-toi de faire d'autres applications concrètes en cas de besoin. <sup>3</sup>Tu en auras besoin à n'importe quel moment de la journée où tu prends conscience d'une quelconque réaction négative envers qui que ce soit, présent ou non. <sup>4</sup>En ce cas, dis-lui en silence :

*<sup>5</sup>Dieu est l'Amour dans lequel je te pardonne.*

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

C'est le jour idéal pour vous parler de l'Unité. Le premier paragraphe nous rappelle qu'il n'y a que l'Un partout quand chacun regarde le monde (L-46.1.5) Nous voyons des gens autour de nous dans ce monde, mais ils ne sont que des symboles, comme toute chose. Des symboles de quoi ? Des symboles des idées que nous entretenons dans notre esprit. Des idées issues de la croyance en la séparation. Nous pouvons dire ainsi que nous ne voyons que les différentes formes de l'ego, car l'ego est la pensée de séparation. Je vous partage un extrait d'un message de Benoît Delatour qui explique très bien ce qu'est l'Unité :

*“...Le Pur esprit (qui ne reste que Esprit, sans forme) ou Esprit originel, il s'est multiplié ou divisé (aucun des deux termes n'est exact) en des milliards d'Esprit de lui-même. Mais, pour pouvoir avoir une individualité qui a une forme, ce Pur esprit a créé des milliards de personnalités de lui-même. Ce qui fait que la personnalité de chacun et chacune unie à l'Esprit originel ou Pur esprit est l'être Réel, qu'on peut identifier au Christ dont parle Jésus dans « Un Cours en Miracles ». Dans l'illusion, la personnalité a perdu de vue sa partie Esprit originel. Cette partie là est le Saint-Esprit, toujours en référence avec le livre nommé ci-dessus.”*

Et en se souvenant de cela, nous voyons le monde comme très utile à notre salut, car il nous permet de voir, de prendre conscience de toutes les idées folles que nous préservons en nous. Oui, quand on tente de projeter à l'extérieur, sur quelqu'un d'autre une pensée entretenue en nous, c'est bien pour faire un déni de cela, car le prendre à notre compte paraît trop dur, trop douloureux. Alors il n'est pas utile encore une fois, si par exemple on voit quelqu'un d'égoïste, de nous demander où nous sommes également égoïste nous-même, dans quelle situation, dans quelle pensée à propos de quelque chose, pour essayer de nous corriger. On peut le faire, et si on cherche on trouvera, mais je dis que ce n'est pas utile car essayer de se corriger c'est encore croire qu'autre chose que l'Amour et la perfection existent.

**« C'est un avantage de faire venir les cauchemars à la conscience, mais seulement pour enseigner qu'ils ne sont pas réels et que tout ce qu'ils contiennent est in-signifiant. »**

~ Texte-9.V.3.1~

Par contre se souvenir qu'on ne voit que les idées enfouies de notre esprit à chaque fois qu'on regarde quelque chose qui nous déplaît, ou nous fait mal, et se souvenir que cette croyance est fausse, là est le salut, car c'est ainsi qu'on sort de l'illusion, qu'on la défait et qu'on la dissout. C'est l'ego qui veut comprendre et faire de la psychanalyse. L'Esprit Lui ne cherche pas à comprendre la folie, il reconnaît juste que c'est de la folie et n'en tient pas compte. L'Esprit sait que ce qui est faux n'a aucune réalité, et il passe son chemin. Car essayer de comprendre la folie, c'est déjà être fou soi-même. Un exemple : Imaginez que vous regardiez un film, qu'un des acteurs dise un truc complètement dingue et que vous tentiez de vous rapprocher de l'écran

pour discuter avec lui avec la ferme intention de lui exposer votre point de vue et de le ramener à la raison, qui est le plus fou des deux ? Si vous faisiez cela, vous agiriez par peur. Peur de quoi ? Peur que l'illusion soit réelle !

**« Pardonner c'est passer sur. »**

**Texte-9.IV.1.2**

Si par contre vous vous souvenez du Pur Esprit que vous êtes, vous savez que ce que vous voyez semble réel, mais ne l'est pas, ce n'est qu'un film, ce n'est qu'une image projetée sur un écran, même si cela vous a fait ressentir une émotion désagréable. Et à partir de l'Amour de Dieu que vous savez qui est en vous, vous pardonnez, vous vous pardonnez à vous-même d'avoir cru un instant que c'était vrai, et tout naturellement vous pardonnez à l'image projetée pour ce qu'elle ne vous a jamais fait en réalité.

**« Pour peu que tu réagisses aux erreurs, tu n'écoutes pas le Saint-Esprit. Lui n'en a tout simplement pas tenu compte, et si toi tu y prêtes attention, tu ne L'entends pas. Si tu ne L'entends pas, tu écoutes ton ego et tu es aussi peu sensé que ce frère dont tu perçois les erreurs. Cela ne peut pas être une correction. Or c'est plus qu'un simple manque de correction pour lui. C'est l'abandon de la correction en toi-même. »**

~ Texte-9.III.4 ~

Encore une fois, c'est tout simple, mais c'est dur à encaisser que ce soit aussi simple, n'est-ce pas ? Ça paraît impossible à croire ... Et c'est bien là tout le problème !

