



“Un Cours En Miracles” Leçon n°69

Mes rancœurs cachent la lumière du monde en moi.

1. Nul ne peut voir ce que tes rancœurs dissimulent. ²Parce que tes rancœurs cachent la lumière du monde en toi, chacun est dans les ténèbres, avec toi à ses côtés. ³Mais comme le voile de tes rancœurs est levé, tu es délivré avec lui. ⁴Partage maintenant ton salut avec celui qui se tenait à tes côtés quand tu étais en enfer. ⁵Il est ton frère dans la lumière du monde qui vous sauve tous les deux.

2. Aujourd'hui, faisons une autre réelle tentative pour atteindre la lumière en toi. ²Avant d'entreprendre cela pendant notre période d'exercice plus longue, consacrons quelques minutes à réfléchir à ce que nous essayons de faire. ³Nous tentons littéralement d'entrer en contact avec le salut du monde. ⁴Nous essayons de voir passé le voile de ténèbres qui le garde dissimulé. ⁵Nous essayons de laisser le voile être levé et de voir les larmes du Fils de Dieu disparaître dans la lumière du soleil.

3. Commençons aujourd'hui notre période d'exercice plus longue en nous rendant pleinement compte que c'est ainsi, et en étant réellement déterminés à atteindre ce qui nous est plus cher que tout. ²Le salut est notre seul besoin. ³Il n'y a pas d'autre but ici et pas d'autre fonction à remplir.

⁴Apprendre le salut est notre seul but. ⁵Mettons fin aujourd'hui à cette quête ancienne en trouvant la lumière en nous et en la tenant bien haut pour que chacun de ceux qui cherchent avec nous la voie et se réjouisse.

4. Très doucement maintenant, les yeux fermés, essaie de lâcher prise de tout le contenu qui occupe généralement ta conscience. ²Pense à ton esprit comme à un vaste cercle, entouré d'une couche de lourds et sombres nuages. ³Tu ne peux voir que les nuages parce que tu sembles être à l'extérieur et tout à fait à part du cercle.

5. De là où tu te tiens, tu ne vois aucune raison de croire qu'il y a une lumière brillante cachée par les nuages. ²Les nuages semblent être la seule réalité. ³Ils semblent être tout ce qu'il y a à voir. ⁴Par conséquent, tu ne tentes pas de les traverser et de les dépasser, ce qui est la seule façon de te convaincre réellement de leur manque de substance. ⁵Nous tenterons de le faire aujourd'hui.

6. Après avoir pensé à l'importance de ce que tu essaies de faire pour toi-même et pour le monde, essaie de te mettre dans un état de calme parfait, en te souvenant seulement à quel point tu veux atteindre la lumière en toi aujourd'hui—maintenant ! ²Détermine-toi à aller au-delà des nuages. ³Tends la main et touche-les dans ton esprit. ⁴Balaie-les de la main; sens-les se poser sur tes joues, sur ton front et sur tes paupières quand tu passes au travers. ⁵Continue; les nuages ne peuvent pas t'arrêter.

7. Si tu fais les exercices correctement, tu commenceras à te sentir soulevé et transporté. ²Ton petit effort et ta petite détermination appellent le pouvoir de l'univers à ton aide, et Dieu Lui-même t'élèvera des ténèbres dans la lumière. ³Tu es en accord avec Sa Volonté. ⁴Tu ne peux pas échouer parce que ta volonté est la Sienne.

8. Aie confiance en ton Père aujourd'hui et sois certain qu'il t'a entendu et t'a répondu. ²Tu ne reconnais peut-être pas encore Sa réponse, mais tu peux certes être sûr qu'elle t'est donnée et que tu la recevras. ³Essaie, tout en tentant d'aller au travers les nuages jusqu'à la lumière, de garder cette confiance à l'esprit. ⁴Essaie de te souvenir que tu joins enfin ta volonté à Celle de Dieu. ⁵Essaie de garder clairement à l'esprit la pensée que ce que tu entreprends avec Dieu doit réussir. ⁶Puis laisse la puissance de Dieu agir en toi et par toi, afin que Sa volonté et la tienne soient faites.

9. Pendant les périodes d'exercice plus courtes, que tu feras aussi souvent que possible étant donné l'importance qu'a l'idée d'aujourd'hui pour toi et pour ton bonheur, rappelle-toi que tes rancœurs cachent la lumière du monde à ta conscience. ²Rappelle-toi aussi que tu ne la cherches pas seul, et que tu sais très bien où la chercher. ³Ensuite, dis :

⁴Mes rancœurs cachent la lumière du monde en moi. ⁵Je ne peux pas voir ce que j'ai caché. ⁶Or je veux la laisser m'être révélée, pour mon salut et le salut du monde.

7Aussi, dis-toi :

⁸Si je garde cette rancœur, la lumière du monde me sera cachée,

au cas où tu serais tenté de reprocher quoi que ce soit à quiconque aujourd'hui.

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

Une merveilleuse leçon, qui est pourtant si difficile à appliquer. Car elle met en lumière à elle seule le schéma de fonctionnement qui nous tient loin de notre Réalité. Qui nous tient enfermé dans un monde qui n'est pas le nôtre. Le jugement, l'accusation, la projection sur quelqu'un d'autre. Sur cet autre qui semble nous avoir fait quelque chose, et sur qui nous projetons notre culpabilité inconsciente. Mais l'autre, c'est une partie de nous, une partie de notre esprit endormi. Et quand nous le voyons comme coupable et séparé de nous, nous sommes tout simplement en train de valider la théorie de la séparation proposée par l'ego. Et notre validation la rend réelle pour nous. Pour comprendre cela, essayez d'imaginer votre main gauche qui aurait sa volonté propre et qui prendrait un objet de valeur pour le jeter par terre et ainsi le casser. Le voile de l'oubli qui se trouve devant vos yeux vous masque le fait que cette main fait partie intégrante de votre corps. Vous la voyez donc comme seule, indépendante, et à part de vous. Le voile de l'oubli rend flou les contours du corps en entier. La main droite voit cela et n'est pas d'accord avec les agissements de la main gauche. Elle la juge, la condamne et passe au châtement en prenant par exemple un marteau pour lui taper dessus, histoire de l'immobiliser. Elle se dit qu'ainsi la main gauche de pourra plus prendre des choses pour les casser ! Elle prend le marteau et frappe. Sur le moment, la main droite se sent soulagée et même peut-être heureuse de son action. Mais bientôt, la douleur du coup porté commence à remonter dans le bras puis l'épaule, et finit par se répandre dans tout le corps. Alors une douleur commence à être ressentie par la main droite. Elle ne fait pas le lien avec son coup donné à la main gauche puisqu'elle ne voit pas l'unité qui est la leur. Elle ne voit pas qu'elles font, en fait, partie du même corps, puisque le voile de l'oubli lui masque cette perception. Elle ne comprend pas le pourquoi de sa douleur, et se met donc en quête de lui trouver une cause

dans le monde. Elle finira peut-être par trouver une explication qui aura l'air de coller pas mal à la raison de sa douleur ailleurs dans sa vie, et se satisfera de cette explication, passant complètement à côté de la raison réelle : Elle a attaqué une partie d'elle-même.

Si vous n'écoutez plus l'ego qui vous propose d'avoir de la rancœur pour la main gauche que vous voyez comme séparée et à part de vous, vous commencerez à lever le voile de l'oubli, et commencerez à trouver la vérité sur vous-même. Ne la voyant plus comme séparée de vous, vous ne vous verrez plus non plus comme séparé de Dieu. Et dans cette volonté, dans cette compréhension, la lumière entrera et dissipera le voile qui vous masquait le lien que vous avez avec Dieu et toutes choses.

Ce sont les rancœurs qui vous dissimulent la vérité. Enlevez-les de votre esprit et vous serez ainsi délivré de l'illusion du monde de l'ego.

Pour que l'exercice qui vous est proposé dans cette leçon soit vraiment fait de façon optimum, j'ai reçu l'inspiration de vous lire les directives données par Jésus du chapitre 3 au chapitre 7 pour la période d'exercice longue. Je me souviens que lors de mon étude, je trouvais pénible de devoir ré-ouvrir les yeux à chaque fois pour lire la suite des instructions. J'aurais aimé que quelqu'un me lise ce passage pour pouvoir faire une vraie méditation. Alors je suis heureuse de vous proposer aujourd'hui cet audio que vous allez pouvoir utiliser pour toutes les longues périodes de votre leçon du jour. Bonne étude et à demain :-)

[Méditation cliquez-ici](#)

