



“Un Cours En Miracles” Leçon n°68

L'amour n'a pas de rancœurs.

1. Toi que l'amour a créé pareil à soi-même, tu ne peux pas avoir de rancœurs et connaître ton Soi. ²Avoir de la rancœur, c'est oublier qui tu es. ³Avoir de la rancœur, c'est te voir toi-même comme un corps. ⁴Avoir de la rancœur, c'est laisser l'ego gouverner ton esprit et condamner le corps à la mort. ⁵Tu ne te rends peut-être pas encore pleinement compte de ce que cela fait à ton esprit d'avoir des rancœurs. ⁶Cela semble te couper de ta Source et te rendre différent de Lui. ⁷Cela te fait croire qu'il est pareil à ce que tu penses être devenu, car nul ne peut concevoir son Créateur différent de soi-même.
2. Coupé de ton Soi, qui garde connaissance d'être pareil à Son Créateur, ton Soi semble dormir, tandis que la partie de ton esprit qui tisse des illusions dans son sommeil paraît être éveillée. ²Tout cela peut-il venir d'avoir des rancœurs? ³Oh oui! ⁴Car celui qui a des rancœurs nie qu'il a été créé par l'amour, et son Créateur est devenu apeurant pour lui dans son rêve de haine. ⁵Qui peut rêver de haine et ne pas craindre Dieu?
3. Autant il est sûr que ceux qui ont des rancœurs vont redéfinir Dieu à leur propre image, autant il est certain que Dieu les a créés pareils à Lui et les a définis comme faisant partie de Lui. ²Autant il est sûr que ceux qui ont des rancœurs vont ressentir de la culpabilité, autant il est certain que ceux

qui pardonnent trouveront la paix. ³Autant il est sûr que ceux qui ont des rancœurs vont oublier qui ils sont, autant il est certain que ceux qui pardonnent s'en souviendront.

4. Ne serais-tu pas désireux de renoncer à tes rancœurs, si tu croyais que tout cela était vrai ? ²Peut-être ne penses-tu pas pouvoir lâcher prise de tes rancœurs. ³Cela, toutefois, n'est qu'une question de motivation.

⁴Aujourd'hui nous allons essayer de découvrir comment tu te sentiras sans elles. ⁵Si tu réussis ne serait-ce qu'un tout petit peu, tu n'auras plus jamais de problème de motivation.

5. Commence la période d'exercice plus longue d'aujourd'hui en recherchant dans ton esprit ceux contre qui tu as ce que tu considères comme des rancœurs majeures. ²Certains d'entre eux seront très faciles à trouver. ³Puis pense aux rancœurs apparemment mineures que tu as contre ceux que tu aimes bien et que tu penses même aimer beaucoup. ⁴Il t'apparaîtra vite qu'il n'y a personne contre qui tu ne nourris pas quelque sorte de rancœurs. ⁵Cela t'a laissé seul dans tout l'univers dans ta perception de toi-même.

6. Détermine-toi maintenant à voir tous ces gens comme des amis. ²Dis-leur à tous, en pensant tour à tour à chacun :

³Je voudrais te voir comme un ami, afin que je me souvienne que tu fais partie de moi, et que j'en vienne à me connaître moi-même.

⁴Passes le reste de la période d'exercice à essayer de penser que tu es complètement en paix avec tous et avec tout, en sécurité dans un monde qui te protège et qui t'aime, et que tu aimes en retour. ⁵Essaie de sentir la sécurité qui t'entoure, qui plane au-dessus de toi et te soutient. ⁶Essaie de croire, même très brièvement, que rien ne peut te nuire en aucune façon. ⁷À la fin de la période d'exercice, dis-toi :

⁸L'amour n'a pas de rancœurs. ⁹Quand je lâche prise de toutes mes rancœurs, je connais que je suis en parfaite sécurité.

7. Les périodes d'exercice plus courtes devraient inclure une application rapide de l'idée d'aujourd'hui sous la forme suivante, chaque fois que surgit une pensée de rancœur contre qui que ce soit, qu'il soit physiquement présent ou non :

²L'amour n'a pas de rancœurs. ³Ne me laisse pas trahir mon Soi.

4De plus, répète l'idée plusieurs fois par heure sous la forme suivante :

⁵L'amour n'a pas de rancœurs. ⁶Je voudrais m'éveiller à mon Soi en mettant de côté toutes mes rancœurs et en m'éveillant en Lui.

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

Une des leçons pilier du Cours. Une de celles que beaucoup connaissent même s'ils n'ont jamais fait le livre d'exercices de bout en bout, mais qui reste souvent assez "mentale" dans sa compréhension. Nous, on n'est pas dans le mental, on est dans la pratique, n'est-ce pas ? ;-)
Alors pour vous donner un aperçu de ce que vous pouvez faire comme expérience lorsque vous ne comprenez pas intellectuellement cette idée mais que vous l'appliquez, voici un petit passage du Cours qui tombe ce matin à point nommé pour que je vous le partage :

« Au-delà du corps, par-delà le soleil et les étoiles, passé tout ce que tu vois et pourtant vaguement familier, il est un arc de lumière dorée qui s'étire devant toi en un grand cercle resplendissant. Et tout le cercle se remplit de lumière sous tes yeux. Les bords du cercle disparaissent, et ce qui est à l'intérieur n'est plus du tout contenu. La lumière s'étend et recouvre tout, allant jusqu'à l'infini et brillant à jamais, sans rupture ni limite nulle part. À l'intérieur tout est joint en parfaite continuité. Il n'est pas possible non plus d'imaginer qu'il pourrait y avoir quoi que ce soit à l'extérieur, car nulle part cette lumière n'est pas. Telle est la vision du Fils de Dieu, et tu le connais bien. Telle est la vue de celui qui connaît son Père. »

Voilà quelque chose qui devrait accroître votre motivation, non ? Une leçon d'application aujourd'hui. A demain.

