

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.

Avoir de la rancœur, c'est oublier qui tu es.

Avoir de la rancœur, c'est te voir toi-même comme un corps.

Avoir de la rancœur, c'est laisser l'ego gouverner ton esprit et condamner le corps à la mort.

Tu ne te rends peut-être pas encore pleinement compte de
ce que cela fait à ton esprit d'avoir des rancœurs.

- Cela semble te couper de ta Source
et te rendre différent de Lui.
 - Cela 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.

Tout cela peut-il venir d'avoir des rancœurs? Oh oui !

Car 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.

Qui 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.**
 - Autant 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.
 - **Autant 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 ?

Peut-être ne penses-tu pas pouvoir lâcher prise de tes rancœurs.

Cela, toutefois, n'est qu'une question de motivation.

Aujourd'hui nous allons essayer de découvrir comment tu te sentirais sans elles.

Si 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 rancoeurs majeures**.
 - Certains d'entre eux seront très faciles à trouver.

Puis pense aux rancoeurs apparemment mineures que tu as contre ceux que tu aimes bien et que tu penses même aimer beaucoup.

- **Il t'apparaîtra vite qu'il n'y a personne contre qui tu ne nourris pas quelque sorte de rancoeurs.**
- **Cela 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.**

Dis-leur à tous, en pensant tour à tour à chacun :

*Je 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.*

Passes 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.

- Essaie de sentir la sécurité qui t'entoure, qui plane au-dessus de toi **et te soutient.**
- Essaie de croire, même très brièvement,
que rien ne peut te nuire en aucune façon.

À la fin de la période d'exercice, dis-toi :

*L'amour n'a pas de rancoeurs.
Quand je lâche prise de toutes mes rancoeurs, 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 rancoeur contre qui que ce soit, qu'il soit physiquement présent ou non :**

L'amour n'a pas de rancoeurs. Ne me laisse pas trahir mon Soi.

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

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