**Dieu est la lumière dans laquelle je vois. Un Cours En Miracles**

LEÇON 44

1. Aujourd'hui nous continuons l'idée d'hier, en lui ajoutant une autre dimension.

* **Tu ne peux pas voir dans les ténèbres**,
* et tu ne peux pas faire **la lumière**.

Tu peux **faire les ténèbres** puis penser que tu y vois,

mais **la lumière reflète la vie et elle est donc un aspect de la création**.

Création et ténèbres ne peuvent pas coexister,

mais **lumière et vie doivent aller de pair**, n'étant que différents **aspects de la création.**

1. Afin de voir, tu dois reconnaître que **la lumière est au-dedans,** **pas au-dehors.**

* Tu ne vois pas à l'extérieur de toi,
* et l'équipement pour la vue n'est pas non plus à l'extérieur de toi.
* Une partie essentielle de cet équipement **est la lumière** **qui rend possible**

**de voir**.

**Elle est toujours avec toi**, rendant la vision possible en toutes circonstances.

1. **Aujourd'hui nous tenterons d'atteindre cette lumière**.

Dans ce but,

nous utiliserons une forme d'exercice qui a été suggérée plus tôt, et que nous utiliserons de plus en plus.

C'est une forme particulièrement difficile pour un esprit indiscipliné, et elle représente

**un but majeur de l'entraînement de l'esprit**.

Elle requiert précisément ce qui manque à un esprit inexercé.

Or cet entraînement doit être accompli pour que tu voies.

1. Fais au moins trois périodes d'exercice aujourd'hui, chacune durant trois à cinq minutes.

* Une période plus longue est fortement recommandée, **mais seulement si** tu trouves que le temps passe vite et si tu ne ressens que peu ou pas du tout de tension.

La forme d'exercice que nous allons utiliser aujourd'hui est

**la forme la plus naturelle** et **la plus facile du monde** pour **un esprit exercé,**

tout comme elle semble la moins naturelle et la plus difficile pour un esprit inexercé.

1. **Ton esprit n'est plus entièrement inexercé**.

* **Tu es tout à fait prêt** à apprendre la forme d'exercice que nous allons utiliser aujourd'hui,
* mais il se peut que tu rencontres **une forte résistance.**

La raison en est très simple.

**Lorsque tu t'exerces de cette façon, tu laisses derrière toi tout ce que tu crois maintenant**,

et toutes les pensées que tu as inventées.

* **À proprement parler, cela est la délivrance de l'enfer.**
* Or perçu par les yeux de l'ego, c'est une perte d'identité et une descente en enfer.

1. Si tu peux te mettre à l'écart de l'ego **un tant soit peu**,

tu n'auras pas de difficulté à reconnaître que son opposition et ses peurs

**sont in-signifiantes**.

Peut-être cela t'aiderait-il de te rappeler, de temps en temps, qu'atteindre la lumière c'est échapper des ténèbres, même si tu crois le contraire.

* **Dieu est la lumière dans laquelle tu vois**.
* **Tu tentes de L'atteindre**.

1. Commence les périodes d'exercice en répétant l'idée d'aujourd'hui les yeux ouverts, puis ferme-les lentement en répétant l'idée plusieurs fois encore.

* Puis essaie de plonger dans ton esprit
* Et lâche prise des interférences et des intrusions de toutes sortes

au fur et à mesure que tu les dépasses **dans ta plongée**.

Ton esprit ne peut pas être arrêté en cela, à moins que tu ne choisisses de l'arrêter.

* Il suit simplement **son cours naturel**.
* Essaie d'observer avec détachement les pensées qui défilent,
* et dépasse-les tranquillement.

1. Bien qu'aucune approche particulière ne soit préconisée pour cette forme d'exercice,

* il est nécessaire que tu aies le sentiment de l'importance de ce que tu fais,
* de sa valeur inestimable pour toi;
* et que tu sois conscient de tenter **quelque chose de très saint.**

**Le salut** est **ton accomplissement le plus heureux.**

* C'est aussi le seul qui ait une quelconque signification

parce que c'est le seul qui te soit **d'une réelle utilité.**

1. Si une résistance surgit sous n'importe quelle forme, fais une pause, suffisamment longue pour répéter l'idée d'aujourd'hui, en gardant les yeux fermés à moins que tu n'aies conscience d'avoir peur.

Dans ce cas, tu trouveras probablement plus rassurant d'ouvrir brièvement les yeux.

Essaie toutefois de reprendre les exercices les yeux fermés aussitôt que possible.

1. Si tu fais les exercices correctement,

* tu devrais éprouver un sentiment de détente
* et même avoir l'impression que tu t'approches de la lumière, si ce n'est même **que tu y entres**.

Essaie de penser à la lumière, sans forme et sans limite, lorsque **tu dépasses les pensées**

**de ce monde.**

Et n'oublie pas qu'elles ne peuvent **te retenir au monde**, **à moins que tu ne leur donnes le pouvoir de le faire.**

* Répète souvent l'idée tout le long de la journée, les yeux ouverts

ou fermés comme il te semble préférable sur le moment.

**Mais n'oublie pas**.

Par dessus-tout, **sois déterminé à ne pas oublier aujourd'hui**.