# **L'amour n'a pas de rancoeurs.** En vidéo NO. 13

**Un Cours en Miracles LEÇON 68**

1. **Toi que l'amour a créé pareil à soi-même,**

**tu ne peux pas avoir de rancoeurs et connaître ton Soi. motivation**

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

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

Avoir de la rancoeur, **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 rancoeurs.

* **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.**

1. 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 rancoeurs? Oh oui !**

**Car celui qui a des rancoeurs 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 rancoeurs 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 rancoeurs 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 rancoeurs 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 rancoeurs, . si tu croyais que tout cela était vrai ?**

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

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** .

1. **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.***

**Passe 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****.*

1. 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****.*