**Je n'ai pas de pensées neutres. Un Cours en Miracles LEÇON 16**

1. L'idée d'aujourd'hui est une étape initiale

 pour dissiper la croyance que tes pensées n'ont pas d'effet.

* **Tout ce que tu vois est le résultat de tes pensées**.
* Il n'y a pas d'exception à ce fait.

Les pensées ne sont ni grandes ni petites, ni puissantes ni faibles.

* Elles sont simplement vraies ou fausses .

 Celles qui sont vraies créent leur propre ressemblance.

Celles qui sont fausses font la leur.

1. Il n'y a pas de concept plus contradictoire en soi que celui de «vaines pensées».

 Ce qui engendre la perception de tout un monde peut difficilement être appelé vain.

Chaque pensée que tu as contribue à la vérité ou à l'illusion : soit qu'elle étende la

vérité ou qu'elle multiplie les illusions.

* Tu peux certes multiplier rien, mais tu ne l'étendras pas en faisant cela.
1. Outre le fait **de reconnaître que les pensées ne sont jamais vaines,**

le salut requiert que tu reconnaisses aussi que

**chaque pensée que tu as apporte soit la paix ou la guerre**,

**soit l'amour ou la peur**.

 Un résultat neutre est impossible parce qu'une pensée neutre est impossible.

Il y a une telle tentation d'écarter les pensées de peur comme étant sans importance, banales et ne valant pas qu'on s'en soucie, qu'il est essentiel que tu reconnaisses

qu'elles sont toutes également destructrices, mais également irréelles.

Nous répéterons cette idée sous de nombreuses formes avant que tu la comprennes réellement.

1. Pour appliquer l'idée d'aujourd'hui, **examine ton esprit** pendant une minute environ, les yeux fermés, en cherchant activement à ne passer sur aucune «petite» pensée susceptible d'échapper à ton examen.

Ce sera assez difficile jusqu'à ce que tu y sois habitué.

Tu verras qu'il t'est encore difficile de ne pas faire de distinctions artificielles.

* Chaque pensée qui te vient, sans égard aux qualités que tu lui attribues, est un sujet convenable pour l'application de l'idée d'aujourd'hui.
1. Pendant les périodes d'exercice, répète-toi d'abord l'idée, puis,

 au fur et à mesure qu'elles te traversent l'esprit, retiens chacune

 dans ta conscience le temps de te dire :

***Cette pensée au sujet de \_\_\_\_\_ n'est pas une pensée neutre.***

***Cette pensée au sujet de\_\_\_\_\_ n'est pas une pensée neutre.***

Comme d'habitude, utilise l'idée d'aujourd'hui chaque fois que tu as conscience d'une pensée particulière qui provoque un malaise.

Dans ce but, la forme suivante est suggérée :

 ***Cette pensée au sujet de\_\_\_\_ n'est pas une pensée neutre,***

 ***parce que je n'ai pas de pensées neutres.***

1. Quatre ou cinq périodes d'exercice sont recommandées, si tu trouves qu'elles demandent relativement peu d'effort.

Si tu es tendu, trois suffiront. La durée de la période d'exercice devrait

 aussi être réduite s'il y a un malaise.