**Mes pensées d'attaque attaquent mon invulnérabilité. Un Cours en Miracles**

Leçon 26

1. Il est sûrement évident que si tu peux être attaqué, tu n'es pas invulnérable.
* Tu vois l'attaque comme une menace réelle.
* La raison en est que tu crois pouvoir réellement attaquer.
* Et ce qui aurait des effets par toi doit aussi avoir des effets sur toi.

 C'est cette loi qui finalement te sauvera, mais pour le moment tu en fais mauvais usage.

Tu dois donc apprendre comment elle peut être utilisée dans ton propre intérêt,

 plutôt que contre lui.

1. Parce que tes pensées d'attaque seront projetées, tu craindras l'attaque.

 Et si tu crains l'attaque, tu dois croire que tu n'es pas invulnérable.

* Les pensées d'attaque te rendent donc vulnérable **dans ton propre esprit**,
* c'est-à-dire là où sont les pensées d'attaque.

Pensées d'attaque et invulnérabilité ne peuvent être acceptées ensemble.

 Elles se contredisent l'une l'autre.

3.

L'idée d'aujourd'hui introduit la pensée que tu t'attaques toujours toi-même en premier.

* Si les pensées d'attaque doivent entraîner la croyance que tu es vulnérable,
* leur effet est de t'affaiblir à tes propres yeux.
* Ainsi elles ont attaqué ta perception de toi-même.
* Et parce que tu crois en elles, tu ne peux plus croire en toi.
* Une fausse image de toi-même est venue prendre la place de ce que tu es.
1. La mise en pratique de l'idée d'aujourd'hui t'aidera à comprendre que

la vulnérabilité comme l'invulnérabilité sont le résultat de tes propres pensées.

* Rien, sauf tes pensées, ne peut t'attaquer.
* Rien, sauf tes pensées, ne peut te faire croire que tu es vulnérable.
* Et rien, sauf tes pensées, ne peut te prouver qu'il n'en est rien.
1. Six périodes d'exercice sont requises pour appliquer l'idée d'aujourd'hui.

 Tu devrais tenter de faire deux bonnes minutes pour chacune d'elles, mais tu peux réduire le temps à une minute si le malaise est trop grand.

* Ne le réduis pas davantage.
1. Les périodes d'exercice devraient commencer par la répétition de l'idée d'aujourd'hui; puis ferme les yeux et passe en revue les questions non résolues dont les résultats te causent du souci.

Le souci peut prendre plusieurs formes : dépression, inquiétude, colère, un sentiment de contrainte, de la peur, un mauvais présage ou une préoccupation.

Tout problème encore irrésolu et qui tend à revenir dans tes pensées pendant la journée est un sujet convenable.

Tu ne pourras pas en utiliser beaucoup pour chaque période d'exercice, parce qu'il faudrait consacrer à chacun un moment plus long qu'à l'ordinaire.

 L'idée d'aujourd'hui devrait être appliquée comme suit :

1. D'abord, nomme la situation :

 ***Je me fais du souci à propos de\_\_\_\_\_* .**

Ensuite, repasse tous les résultats qui te sont venus à l'esprit à ce propos et qui te causent du souci, et puis dis, en nommant chaque résultat très précisément :

***J'ai peur que arrive \_\_\_\_ .***

1. Si tu fais les exercices correctement, tu devrais avoir à ta disposition cinq ou six possibilités bouleversantes pour chaque situation que tu utilises, et très probablement plus.

Cela t'aidera beaucoup plus d'examiner à fond quelques situations que d'en effleurer un plus grand nombre.

En continuant la liste des résultats anticipés pour chaque situation, tu trouveras probablement

que certains sont moins acceptables pour toi, surtout ceux qui te viendront à l'esprit vers la fin.

 . Essaie, toutefois, de tous les traiter de la même façon dans la mesure du possible.

1. Après avoir nommé chaque résultat dont tu as peur, dis-toi :

***Cette pensée est une attaque contre moi-même.***

Termine chaque période d'exercice en te répétant une fois de plus l'idée d'aujourd'hui.