**Il n'y a rien à craindre. Un Cours En Miracles**

Leçon 48

1. L'idée d'aujourd'hui **énonce simplement un fait.**

Ce n'est pas un fait pour ceux qui croient dans les illusions,

mais les illusions ne sont pas des faits.

En vérité il n'y a rien à craindre .

* Il est très facile de le reconnaître.
* Mais cela est très difficile à reconnaître pour ceux qui veulent que les illusions soient vraies.

1. Les périodes d'exercice d'aujourd'hui seront très courtes, très simples

* **et très fréquentes**.

Répète simplement l'idée aussi souvent que possible.

* Tu peux l'utiliser les yeux ouverts à tout moment et en toute situation.
* Il est toutefois fortement recommandé

de prendre une minute environ, quand tu le peux, pour fermer les

yeux et répéter lentement l'idée plusieurs fois.

* Il est particulièrement important d'utiliser l'idée immédiatement chaque fois que

quelque chose trouble ta paix d'esprit.

1. La présence de la peur est un signe infaillible que tu te fies à ta propre force .

Prendre conscience qu'il n'y a rien à craindre

démontre que quelque part dans ton esprit,

quoiqu'en un lieu que tu ne reconnais peut-être pas encore,

**tu t'es souvenu de Dieu**

**et tu as laissé Sa force prendre la place de ta faiblesse**.

Dès l'instant

**que tu es désireux de le faire, il n'y a certes rien à craindre.**