

10 juin 1969

## Leçon 16

### « Je n'ai pas de pensées neutres »

L'idée d'aujourd'hui est un premier pas pour dissiper la croyance que vos pensées n'ont pas d'effet. **Tout ce que vous voyez est le résultat de vos pensées.**

Il n'y a aucune exception à ce fait. Les pensées ne sont pas grandes ou petites, puissantes ou faibles. Elles sont simplement vraies ou fausses.

**Celles qui sont vraies créent leur propre ressemblance. Celles qui sont fausses fabriquent la leur.**

Il n'y a pas de concept qui se contredise plus que le concept de « pensées vaines ». Ce qui donne lieu à la perception d'un monde entier peut difficilement être appelé vain.

Chaque pensée que vous avez contribué à la vérité ou à l'illusion ; ou bien elle étend la vérité ou bien elle multiplie les illusions. Vous pouvez d'ailleurs ne rien multiplier, mais vous ne l'étendez pas en faisant ainsi. En plus de ne jamais être vaines, le salut requiert que vous reconnaissiez que chaque pensée que vous avez amené la paix ou bien la guerre ; l'amour ou bien 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 non importantes, triviales ; indignes de se tracasser à leur sujet qu'il est essentiel que vous les reconnaissiez toutes comme également destructives, mais aussi toutes également irréelles.

Nous allons pratiquer cette idée sous de nombreuses formes avant que vous la compreniez réellement. En appliquant l'idée d'aujourd'hui, recherchez dans votre mental pendant une minute ou à peu près, les yeux fermés, et cherchez activement à ne pas négliger quelque « petite » pensée qui tend à éviter la recherche.

Ceci est assez difficile jusqu'à ce que vous en preniez l'habitude. Vous allez trouver qu'il est difficile encore pour vous de ne pas faire de distinctions artificielles.

Chaque pensée qui vous arrive, sans considérer les qualités que vous lui attribuez, est un sujet adéquat pour appliquer l'idée d'aujourd'hui.

Dans les périodes de pratique, répétez d'abord l'idée, et puis alors que chacune d'elles traverse votre mental, gardez-la en conscience pendant que vous vous dites :

**« 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, utilisez l'idée d'aujourd'hui chaque fois que vous êtes conscient d'une pensée particulière qui suscite de l'inconfort. La forme suivante est suggérée à cette intention :

**« Cette pensée au sujet de \_\_\_ n'est pas une pensée neutre, parce que je n'ai pas de pensées neutres. »**

Quatre ou cinq périodes de pratique sont recommandées, si vous les trouvez relativement peu fatigantes. Si de la tension est expérimentée, trois seront assez. La longueur des périodes d'exercice devrait aussi être réduite s'il y a de l'inconfort.