

10 juin 1969

Leçon 16

Je n'ai pas de pensées neutres

L'idée d'aujourd'hui est un premier pas en vue de dissiper la **croyance** que vos pensées ne produisent pas d'effets. Tout ce que vous voyez résulte 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 à leur propre ressemblance. Celles qui sont fausses sont aussi fabriquées à partir de leur ressemblance.

Il n'y a pas de concept plus contradictoire 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 contribue à la Vérité ou à l'illusion. Cette pensée donne de l'extension à la Vérité, ou bien elle multiplie les illusions.

Vous pouvez ne rien multiplier, mais vous n'étendrez pas en le faisant. En plus de ne jamais être vaines, vous devez reconnaître que chaque pensée que vous avez amène la paix ou la guerre ; l'amour ou la peur. Le salut exige que vous le reconnaissiez.

Un résultat neutre est impossible puisqu'une pensée neutre est impossible. Il y a une telle tentation d'écarter les pensées de peur comme étant non importantes et triviales, indignes de se tracasser à leur sujet qu'il est essentiel que vous les reconnaissiez toutes comme 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 esprit mental pendant une minute ou à peu près, les yeux fermés. Cherchez activement à ne pas négliger une « 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 propice pour appliquer l'idée d'aujourd'hui.

Dans les périodes de pratique, répétez d'abord l'idée. Puis alors que chacune de vos pensées 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 puisque 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.