



## “Un Cours En Miracles” Leçon n°16

### **Je n'ai pas de pensées neutres.**

1. L'idée d'aujourd'hui est une étape initiale pour dissiper la croyance que tes pensées n'ont pas d'effet. <sup>2</sup>Tout ce que tu vois est le résultat de tes pensées. <sup>3</sup>Il n'y a pas d'exception à ce fait. <sup>4</sup>Les pensées ne sont ni grandes ni petites, ni puissantes ni faibles. <sup>5</sup>Elles sont simplement vraies ou fausses. <sup>6</sup>Celles qui sont vraies créent leur propre ressemblance. <sup>7</sup>Celles qui sont fausses font la leur.

2. Il n'y a pas de concept plus contradictoire en soi que celui de «vaines pensées». <sup>2</sup>Ce qui engendre la perception de tout un monde peut difficilement être appelé vain. <sup>3</sup>Chaque pensée que tu as contribué à la vérité ou à l'illusion : soit qu'elle étende la vérité ou qu'elle multiplie les illusions. <sup>4</sup>Tu peux certes multiplier rien, mais tu ne l'étendras pas en faisant cela.

3. Outre le fait de reconnaître que les pensées ne sont jamais vaines, le salut requiert que tu reconnaisse aussi que chaque pensée que tu as apporté soit la paix ou la guerre, soit l'amour ou la peur. <sup>2</sup>Un résultat neutre est impossible parce qu'une pensée neutre est impossible. <sup>3</sup>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 reconnaisse qu'elles sont toutes également destructrices, mais également irréelles. <sup>4</sup>Nous répéterons cette idée sous de nombreuses formes avant que

tu la comprends réellement.

4. 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. <sup>2</sup>Ce sera assez difficile jusqu'à ce que tu y sois habitué. <sup>3</sup>Tu verras qu'il t'est encore difficile de ne pas faire de distinctions artificielles. <sup>4</sup>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.

5. 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 :

*<sup>2</sup>Cette pensée au sujet de n'est pas une pensée neutre.*

*<sup>3</sup>Cette pensée au sujet de n'est pas une pensée neutre.*

<sup>4</sup>Comme d'habitude, utilise l'idée d'aujourd'hui chaque fois que tu as conscience d'une pensée particulière qui provoque un malaise. <sup>5</sup>Dans ce but, la forme suivante est suggérée :

*<sup>6</sup>Cette pensée au sujet de n'est pas une pensée neutre, parce que je n'ai pas de pensées neutres.*

6. Quatre ou cinq périodes d'exercice sont recommandées, si tu trouves qu'elles demandent relativement peu d'effort. <sup>2</sup>Si tu es tendu, trois suffiront. <sup>3</sup>La durée de la période d'exercice devrait aussi être réduite s'il y a un malaise.

## *Commentaire par : Sandrine Lameck - Atteindre l'Éveil par l'Amour*

Il n'y a que 2 catégories de pensées : 1) **Les vraies** 2) **Les fausses** et elles sont TOUTES créatrices !!! Si vous croyez que vous pouvez penser du mal de quelqu'un ou d'une situation sans que cela ait une conséquence car vous n'êtes pas passé à l'acte de le dire, vous vous trompez lourdement. Oui, je sais, c'est pas très cool ce que je vous dis, mais vous venez me lire pour vous éveiller, pas pour que je vous brosse dans le sens du poil en adoptant un discours "politiquement correct" ou plutôt "spirituellement correct" devrais-je dire ! C'est sympa de faire des méditations, des Satsangs, de parler de la spiritualité en se réunissant en groupes, que cela

soit de manière réelle ou virtuelles peu importe, mais est-ce vraiment utile pour le but que vous voulez atteindre : "l'Éveil", quand, dès que la "séance" est levée, chacun retourne dans sa tête instantanément en portant mille jugements sur telle personne, ce qu'elle a pu dire, ou faire, comment elle s'est comportée etc ... etc ..... en classant dans des catégories les gens ou les situations (bien ou mal) ou les deux ? A part vivre des moments de grâce (ce qui est déjà très bien, je ne dis pas le contraire) qu'en est-il de votre travail sur votre esprit, de votre mise en pratique des enseignements que vous venez d'entendre ? Je vois tellement cela autour de moi depuis des années maintenant, et ça me rappelle quand j'étais enfant et que j'entendais tous les gens parler à tort et à travers (sans compter leurs pensées) à la sortie de l'église le dimanche. Toutes ces personnes qui venaient écouter la parole de Dieu qui étaient toute gentilles toute mignonnes dans l'église et devant monsieur le curé, mais dès qu'elles mettaient un pied dehors, changeaient complètement d'attitude. Sans même s'apercevoir qu'elles étaient en train de faire l'opposé de ce qu'il venait d'être dit et enseigné et que c'était cela la plus grande cause de leurs souffrances ... Alors je vous redis, comme il est dit ici dans cette leçon :



AUCUNE PENSÉE N'EST SANS CONSÉQUENCE !

Et je répète également que même si vous n'allez pas jusqu'à parler, comme le faisaient ces gens à la sortie de l'église, le simple fait d'avoir la pensée est exactement la même chose. Je vous partage ici d'ailleurs un extrait du Texte du Cours qui en parle justement :

**« Tu n'excuserais pas une conduite insane de ta part en disant que tu n'y pouvais rien. Pourquoi excuserais-tu une façon de penser insane ? Il y a là une confusion que tu ferais bien de regarder clairement. Peut-être crois-tu être responsable de ce que tu fais mais point de ce que tu penses. La vérité, c'est que tu es responsable de ce que tu penses, parce que c'est seulement à ce niveau que tu peux choisir. Ce que tu fais vient de ce que tu penses. » T-2.VI.2**

et encore :

**« Tu es bien trop tolérant à l'égard des vagabondages de l'esprit et tu excuses passivement ses malcréations. Le résultat particulier n'a pas d'importance, mais l'erreur fondamentale en a. » T-2.VI.4.6**

Les pensées créent au niveau où elles sont émises. Car les idées ne quittent par leur source. Nous avons vu hier d'où les pensées venaient : -Soit de l'ordinateur central qui a créé le "robot" (le corps) qui est l'ego -Soit de Dieu Donc une pensée de peur, de doute, de critique, de jugement etc ... ne peut pas venir de Dieu, n'est-ce pas? Donc si elle ne vient pas de Dieu, elle vient du "robot" qui est l'ego. Le problème, c'est que la plupart du temps vous croyez qu'il y a une troisième source "d'approvisionnement" des pensées : Vous ! Mais je le redis : Il n'y a que 2 sources, pas 3 !

L'ego, c'est "vous" quand vous n'êtes pas en Dieu. Il n'y a pas Vous avec un ange sur l'épaule droite et un démon sur l'épaule gauche comme on l'a souvent représenté dans les films ou les dessins animés. Non, il y a VOUS le vrai qui est En Dieu mais dont vous n'êtes pas conscient la plupart du temps, et il y a L'EGO que vous prenez pour vous tout le reste du temps, auquel vous êtes totalement identifié si vous préférez. L'Esprit s'est divisé en deux (a semblé se diviser car en réalité il ne s'est rien produit je le rappelle également) d'un côté l'Esprit Vrai et de l'autre l'esprit faux. Il n'y a pas de troisième option. Soit vous êtes Qui Vous Êtes, soit vous êtes qui vous n'êtes pas, il n'y a rien au milieu. Je vous partage, pour finir la leçon d'aujourd'hui, le dernier passage du Cours, celui qui contient la phrase de l'image que j'ai faite il y a des mois et que je vous ai partagée plus haut et qui vous explique pourquoi vous préférez ne pas croire que chaque pensée est créatrice :

**« Tout le monde ressent de la peur. Il suffirait pourtant d'un tout petit peu de justesse de pensée pour comprendre pourquoi la peur se produit. Rares sont ceux qui apprécient la puissance réelle de l'esprit, et nul n'en reste pleinement**



**conscient tout le temps. Toutefois, si tu espères t'épargner la peur, il y a certaines choses dont tu dois te rendre compte, et pleinement compte. L'esprit est très puissant et jamais il ne perd sa force créatrice. Il ne dort jamais. Il crée à chaque instant. Il est difficile de reconnaître que pensée et croyance combinées font lever une vague si puissante qu'elle peut littéralement transporter des montagnes. À première vue, il paraît arrogant de te croire doté d'un tel pouvoir, mais ce n'est pas la vraie raison pourquoi tu n'y crois pas. Tu préfères croire que tes pensées ne peuvent pas exercer une influence réelle parce qu'en fait tu en as peur . Cela apaise peut-être le sentiment de culpabilité, mais au prix de percevoir l'esprit comme impuissant. Si tu crois que ce que tu penses est sans effet, peut-être cesses-tu d'en avoir peur, mais il est peu probable que tu le respectes. Il n'y a pas de vaines pensées . Toute pensée produit une forme à un certain niveau. »**

**T-2.VI.9**

*[La leçon en audio cliquez-ici.](#)*



Tous droits réservés à Sandrine Lameck