

26 mai 1969

Leçon 1

**« Rien de ce que je vois dans cette pièce
(dans cette rue, depuis cette fenêtre, en ce lieu)
ne signifie quoique ce soit »**

Maintenant regardez lentement autour de vous. Pratiquez en appliquant cette idée très précisément à quoi que ce soit que vous voyez :

- « Cette table ne signifie rien. »
- « Cette chaise ne signifie rien. »
- « Cette main ne signifie rien. »
- « Ce pied ne signifie rien. »
- « Ce stylo ne signifie rien. »

Puis regardez plus loin que votre entourage immédiat, et appliquez l'idée sur une échelle plus large :

- « Cette porte ne signifie rien. »
- « Ce corps ne signifie rien. »
- « Cette lampe ne signifie rien. »
- « Cette pancarte ne signifie rien. »
- « Cette ombre ne signifie rien. »

Notez que ces déclarations ne sont pas arrangées dans un ordre quelconque et qu'elles ne tiennent pas compte des différences entre les sortes de choses auxquelles elles sont appliquées. Ceci est **l'objectif** de l'exercice. L'énoncé est simplement appliqué à la chose que vous voyez. Lorsque vous pratiquez l'idée du jour, utilisez-la totalement sans discrimination.

Ne tentez pas de l'appliquer à l'ensemble de ce que vous voyez, car ces exercices ne devraient pas devenir des rituels. Soyez seulement certain que rien de ce que vous voyez n'est exclu particulièrement. Une chose est pareille à une autre pour ce qui concerne l'application de l'idée.

Les 3 premières leçons ne doivent prendre que quelques minutes par jour, sans forcer, aussi détendu que possible.