

4 juin 1969

## Leçon 10

### « Mes pensées ne signifient rien »

Cette idée s'applique à toutes les pensées dont vous êtes conscient ou celles dont vous devenez conscient dans vos périodes de pratique. La raison pour laquelle l'idée est applicable à toutes vos pensées est que ce ne sont pas vos vraies pensées.

Nous avons fait cette distinction auparavant et nous allons la faire encore. Vous n'avez aucune base de comparaison pour l'instant. Quand vous en aurez, vous n'aurez aucun doute que ce qu'autrefois vous avez cru être vos pensées ne signifiait rien.

C'est la seconde fois que nous avons utilisé cette sorte d'idée. La forme n'est que légèrement différente. Cette fois l'idée est introduite avec « Mes pensées » au lieu de « Ces pensées » et aucun lien n'est fait avec les choses autour de vous.

**L'accent maintenant est mis sur le manque de réalité de ce que vous pensez penser.**

Cet aspect du processus de correction a commencé avec l'idée que les pensées dont vous êtes conscient sont sans signification, qu'elles sont extérieures et non intérieures et il a fait ressortir leur statut passé plutôt que présent.

**Maintenant nous soulignons que la présence de ces « pensées » signifie que vous ne pensez pas.**

C'est simplement une autre façon de répéter notre déclaration antérieure que votre mental est réellement vide. Le reconnaître est reconnaître le néant quand vous pensez le voir. En tant que tel c'est le pré requis de la vision. Fermez les yeux pour ces exercices, et commencez-les en répétant l'idée d'aujourd'hui assez lentement à vous-même.

Puis ajoutez :

**« Cette idée va m'aider à me délivrer de tout ce que je crois maintenant. »**

Les exercices consistent, comme auparavant, à chercher dans votre mental toutes les pensées auxquelles vous avez accès, sans les sélectionner ni les juger. Essayez d'éviter une classification quelconque. En fait, si vous trouvez utile de le faire, vous pourriez imaginer que vous êtes en train de regarder passer une procession bizarrement assortie qui a peu de signification personnelle pour vous, voire pas du tout. Alors que chacune traverse votre mental, dites :

**« Mes pensées au sujet de \_\_\_\_ ne signifient pas quelque chose. »**

**« Mes pensées au sujet de \_\_\_\_ ne signifient pas quelque chose. »**

L'idée d'aujourd'hui peut servir évidemment pour toute pensée qui vous afflige à n'importe quel moment. En plus, cinq périodes de pratique sont recommandées, chacune n'impliquant pas plus d'une minute ou à peu près de recherche mentale.

Il n'est pas recommandé que cette période de temps soit étendue et elle devrait être réduite à une demi minute ou moins si vous éprouvez de l'inconfort.

Souvenez-vous cependant de répéter l'idée lentement avant de l'appliquer spécifiquement, et aussi d'ajouter :

**« Cette idée va m'aider à me délivrer de tout ce que je crois maintenant. »**