

29 mai 1969

## Leçon 4

**« Ces pensées ne signifient pas quelque chose.  
Elles sont comme les choses que je vois dans cette pièce  
(dans cette rue, depuis cette fenêtre, à cet endroit) »**

Différant des précédents, ces exercices ne commencent pas avec l'idée pour la journée. Dans ces périodes de pratique, commencez en notant les pensées qui traversent votre esprit pendant environ une minute. Puis appliquez-leur idée. Si vous êtes déjà conscient de pensées malheureuses, utilisez-les comme sujets pour l'idée.

Ne sélectionnez pas cependant, seulement les pensées que vous pensez être « mauvaises ». Vous allez trouver, si vous vous entraînez à regarder vos pensées, qu'elles représentent un tel mélange qu'en un sens, aucune d'elles ne peut être appelée « bonne » ni « mauvaise ».

C'est pourquoi elles ne signifient pas quelque chose. En sélectionnant les sujets pour l'application de l'idée d'aujourd'hui, la précision habituelle est demandée. Ne soyez pas effrayé d'utiliser des « bonnes » pensées aussi bien que des « mauvaises ». Aucune d'elles ne représente vos pensées réelles, qui sont recouvertes par elles. Les « bonnes » dont vous êtes conscient ne sont que des ombres de ce qui repose au-delà, et les ombres rendent la vue difficile.

Les « mauvaises » sont des blocages pour la vue et font que voir devient impossible. Vous ne les voulez ni les unes ni les autres. Ceci est un exercice majeur et sera répété de temps en temps sous une forme quelque peu différente. Le but ici est de vous entraîner aux premiers pas vers l'objectif de séparer le sans signification de ce qui est signifiant. C'est une première tentative dans l'intention à long terme d'apprendre à voir ce qui n'a pas de sens comme extérieur à vous et ce qui est plein de sens à l'intérieur. C'est aussi le début de l'entraînement de votre esprit à reconnaître ce qui est pareil et ce qui est différent.

En utilisant vos pensées pour l'application de l'idée pour aujourd'hui, identifiez chaque pensée par la figure ou l'événement central qu'elle contient. Par exemple « Cette pensée au sujet de \_\_\_\_\_ ne signifie pas quelque chose. Elle est comme toutes les choses que je vois dans cette pièce (ou où que ce soit que vous soyez) »

Vous pouvez aussi utiliser l'idée pour une idée particulière que vous reconnaissez comme nuisible. Cette pratique est utile, mais elle n'est pas un substitut pour les procédures plus aléatoires à suivre pour les exercices.

N'examinez pas cependant votre esprit pendant plus d'une minute ou à peu près. Pour l'instant, vous êtes trop inexpérimenté pour éviter une tendance à devenir inutilement préoccupé. De plus, puisque ces exercices sont les premiers en leur genre, vous pouvez trouver la suspension du jugement en connexion avec les pensées particulièrement difficile. Ne répétez par ces exercices plus de trois ou quatre fois pendant la journée. Nous y reviendrons plus tard.