

2 juin 1969

## Leçon 8

**« Mon esprit est préoccupé par les pensées passées. »**

Bien sûr cette idée est la raison pour laquelle vous voyez seulement le passé. Personne ne voit réellement quelque chose, on ne voit que ses pensées projetées à l'extérieur.

La préoccupation de l'esprit par le passé est la cause de la conception erronée du temps dont souffre votre vue. Votre esprit ne peut pas saisir le présent qui pourtant est le seul temps qui soit. Par conséquent il ne peut pas comprendre le temps et de ce fait, ne peut comprendre quoi que ce soit.

La seule pensée complètement vraie que quelqu'un puisse tenir au sujet du passé est qu'il n'est pas ici. Penser à son sujet est donc penser à des tromperies, à des illusions. Très peu de gens ont réalisé ce que cela entraîne de se représenter le passé ou d'anticiper le futur.

L'esprit **est réellement vide** quand il fait cela parce qu'il n'est pas vraiment en train de penser à quelque chose. L'intention des exercices pour aujourd'hui est de commencer à entraîner votre mental à reconnaître à quel moment il ne pense pas du tout.

Pendant que des idées sans pensée préoccupent votre esprit, la vérité est bloquée. Reconnaître que votre esprit est vide, au lieu de croire qu'il est rempli d'idées vraies, constitue le premier pas pour ouvrir le chemin à la vision. Les exercices d'aujourd'hui devraient être faits les yeux fermés.

C'est parce que vous ne pouvez pas réellement voir quelque chose et que c'est plus facile de reconnaître qu'il importe peu que vous puissiez vous représenter une pensée de façon plus ou moins vivante puisque vous ne voyez rien.

Avec aussi peu d'investissement que possible, cherchez dans votre mental pendant l'habituelle minute ou à peu près, et notez simplement les pensées que vous y trouvez.

Nommez chacune par la figure ou le thème central qu'elle contient et passez à la suivante. Commencez la période de pratique en disant :

« Il me semble être en train de penser au sujet de \_\_\_\_ »

Puis nommez chacune de vos pensées précisément, par exemple :

« Il me semble être en train de penser au sujet de (nom d'une personne), au sujet de (nom d'un objet), au sujet de (nom d'une émotion), et ainsi de suite, en concluant à la fin de la période de recherche mentale avec :

« **Mais mon esprit est préoccupé par des pensées passées** »

Ceci peut être fait quatre ou cinq fois pendant la journée, à moins que vous trouviez que cela vous irrite. Si vous trouvez cela pénible, trois ou quatre fois seront suffisantes.

Cependant, vous pourriez trouver utile d'inclure votre irritation, ou une autre émotion que l'idée d'aujourd'hui peut induire, dans la recherche mentale elle-même.