

4 juin 1969

Leçon 10

Mes pensées ne signifient rien

Cette idée s'applique à toutes les pensées dont vous êtes conscient, et/ou à 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 utilisons 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 dans ce que vous **croyez** penser.

Cet aspect du processus de correction a commencé avec l'idée que les pensées dont vous êtes conscient sont in/signifiantes, qu'elles sont extérieures et non intérieures et la correction 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 esprit mental est réellement vide. Reconnaître cela 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 vous répétant l'idée d'aujourd'hui assez lentement. 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 esprit 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 des pensées traverse votre esprit 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 toutes les pensées qui vous affligent 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 cette recherche mentale.

Il n'est pas recommandé que cette période de temps soit étendue. 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** ici et maintenant. »