

5 juin 1969

## Leçon 11

### **Mes pensées ne signifient rien, elles me montrent un monde in/signifiant**

Voilà quelle est la première idée que nous ayons eue relative à une phase majeure du processus de correction. C'est le renversement de la pensée du monde. En effet, il vous semble que ce soit le monde qui détermine ce que vous percevez.

Mais l'idée d'aujourd'hui introduit le concept selon lequel ce sont vos pensées qui déterminent le monde que vous voyez. Soyez content vraiment de pratiquer l'idée sous sa forme initiale puisque par cette idée, votre délivrance est assurée. En effet, la clé du pardon repose en elle.

Les périodes de pratique pour l'idée d'aujourd'hui doivent être entreprises un peu différemment des précédentes. Commencez avec les yeux fermés et répétez-vous lentement l'idée. Puis ouvrez les yeux et regardez alentour, à côté et au loin, en haut et en bas, n'importe où. Pendant la minute ou à peu près passée à utiliser l'idée, répétez-la simplement à vous-même, en étant sûr de le faire sans hâte, ni avec aucun sentiment d'urgence ou d'effort.

Pour recevoir un bénéfice optimal de ces exercices, les yeux devraient bouger d'une chose à une autre assez rapidement et ne devraient pas s'attarder sur quelque chose en particulier. Les mots cependant devraient être utilisés sur un mode posé, lent même.

L'introduction à cette idée devrait être pratiquée de façon aussi décontractée que possible. Elle contient la fondation pour la paix, la relaxation et la libération des soucis que nous sommes en train d'essayer d'atteindre.

En concluant les exercices, fermez les yeux et répétez-vous l'idée une fois de plus, lentement. Trois périodes de pratique seront probablement suffisantes. Toutefois, s'il y a peu ou pas d'inconfort, et si vous ressentez une inclination à en faire davantage, il peut en être entrepris jusqu'à cinq. Il n'est pas recommandé d'en faire plus.