

29 mai 1969

Leçon 4

**Ces pensées ne signifient rien.
Elles sont comme tout ce que je vois dans cette pièce**
(dans cette rue, depuis cette fenêtre, à cet endroit)

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

Cependant, ne sélectionnez que les pensées que vous pensez négatives. Vous allez trouver, si vous vous entraînez à regarder vos pensées, qu'elles représentent un tel mélange qu'en un sens, aucune d'entre elles ne peut être appelée « bonne » ou « 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. N'ayez pas peur d'utiliser des « bonnes » pensées aussi bien que des « mauvaises ». Aucune de ces pensées ne représente vos pensées réelles. Vos pensées réelles sont recouvertes par elles. Les bonnes pensées dont vous êtes conscient ne sont encore que des ombres de ce qui repose au-delà de ces pensées, et les ombres rendent la vision difficile.

Les pensées négatives sont des blocages pour la vision et font en sorte que voir devient impossible. Vous ne les voulez ni les unes ni les autres. Ceci est un exercice majeur. Il 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 l'in/signifiant de ce qui est signifiant.

C'est une première tentative dans l'intention à long terme d'apprendre à voir ce qui est insignifiant comme étant extérieur à vous, et ce qui a du 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 d'aujourd'hui, identifiez chaque pensée par la figure ou l'événement central qu'elle contient. Par exemple
« Cette pensée au sujet de _____ ne signifie rien. Elle est comme tout ce que je vois dans cette pièce. » Faites-le où que ce soit que vous soyez.

Vous pouvez aussi utiliser l'idée pour une idée particulière que vous reconnaissez comme étant nuisible. Cette pratique est utile, mais elle n'est pas un substitut pour les procédures plus aléatoires qui viendront dans ces 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 dans leur genre, vous pouvez trouver la suspension du jugement reliée à ces pensées particulièrement difficile. Ne répétez par ces exercices plus de trois ou quatre fois pendant la journée. Nous y reviendrons plus tard.