

PREMIERE PARTIE

LEÇON 1

Rien de ce que je vois dans cette pièce [dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu] ne signifie quoi que ce soit.

Maintenant regarde lentement autour de toi et exerce-toi à appliquer cette idée très concrètement à tout ce que tu vois :

Cette table ne signifie rien.

Cette chaise ne signifie rien.

Cette main ne signifie rien.

Ce pied ne signifie rien.

Ce stylo ne signifie rien.

Puis regarde plus loin que les environs immédiats, et applique l'idée sur un champ plus large :

Cette porte ne signifie rien.

Ce corps ne signifie rien.

Cette lampe ne signifie rien.

Ce panneau ne signifie rien.

Cette ombre ne signifie rien.

Remarque que ces énoncés n'ont pas été placés dans un certain ordre, et qu'ils ne tiennent compte d'aucune différence entre les sortes de choses auxquelles ils sont appliqués. C'est le but de l'exercice. L'énoncé devrait simplement être appliqué à n'importe quelle chose que tu vois. Quand tu répètes l'idée du jour, utilise-la sans la moindre discrimination. Ne tente pas de l'appliquer à tout ce que tu vois, car ces exercices ne devraient pas devenir ritualistes. Seulement, assure-toi que rien de ce que tu vois n'est exclu expressément. Une chose est comme une autre quand il s'agit d'appliquer l'idée.

Chacune des trois premières leçons ne devrait pas être faite plus de deux fois par jour, de préférence matin et soir. Elle ne devrait pas non plus être tentée durant plus d'une minute environ, sauf si cela t'oblige à te presser. Il est essentiel de les faire à ton aise et sans hâte.

LEÇON 2

J'ai donné à tout ce que je vois dans cette pièce [dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu] toute la signification que cela a pour moi.

Les exercices pour cette idée sont les mêmes que pour la première. Commence par les choses qui sont près de toi, et applique l'idée à quoi que ce soit sur quoi ton regard se pose. Puis agrandis le champ. Tourne la tête de façon à inclure ce qui se trouve des deux côtés. Si possible, retourne-toi et applique l'idée à ce qui est derrière toi. Fais aussi peu de distinction que possible en choisissant les sujets auxquels tu appliques l'idée, ne te concentre sur rien en particulier, et n'essaie pas d'inclure tout ce que tu vois dans un espace donné, ou tu introduiras une tension. Jette simplement un regard autour de toi, sans effort mais assez rapidement, en essayant d'éviter de choisir selon la taille, l'éclat, la couleur, le matériau ou l'importance relative que la chose a pour toi. Prends les sujets simplement tels que tu les vois. Essaie d'appliquer l'exercice aussi facilement à un corps qu'à un bouton, à une mouche qu'à un plancher, à un bras qu'à une pomme.

Le seul critère pour appliquer l'idée à quelque chose est simplement que ton regard se soit posé dessus. Ne tente pas d'inclure quoi que ce soit en particulier, mais assure-toi de ne rien exclure expressément.

LEÇON 3

Je ne comprends rien de ce que je vois dans cette pièce (dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu).

Applique cette idée de la même façon que les précédentes, sans faire aucune sorte de distinction. Quoi que ce soit que tu vois devient un sujet convenable pour appliquer l'idée. Assure-toi de ne pas mettre en question la convenance d'une chose à l'application de l'idée. Ce ne sont pas des exercices de jugement.

N'importe quoi est convenable si tu le vois. Certaines des choses que tu vois peuvent avoir pour toi une signification très émotionnelle. Essaie de mettre de côté de tels sentiments et utilise simplement ces choses exactement comme tu le ferais de n'importe quoi d'autre.

L'intérêt des exercices est de t'aider à dégager ton esprit de toutes les associations passées, de voir les choses exactement telles qu'elles t'apparaissent maintenant, et de te rendre compte du peu de compréhension que tu en as réellement. Par conséquent, il est essentiel que tu gardes l'esprit parfaitement ouvert et libre de tout jugement quand tu choisis les choses auxquelles l'idée du jour sera appliquée. Dans ce but une chose est comme une autre : également convenable et donc également utile.

LEÇON 4

Ces pensées ne signifient rien. Elles sont comme les choses que je vois dans cette pièce (dans cette rue, de cette fenêtre, dans ce lieu).

Contrairement aux exercices précédents, ceux-ci ne commencent pas par l'idée du jour. Dans ces périodes d'entraînement, commence par noter les pensées qui te traversent l'esprit durant environ une minute. Puis applique l'idée à ces pensées. Si tu as déjà conscience de pensées malheureuses, utilise-les comme sujets. Toutefois, ne choisis pas uniquement les idées que tu penses être « mauvaises ». Si tu t'entraînes à regarder tes pensées, tu verras qu'elles représentent un tel mélange qu'en un sens aucune d'elles ne peut être appelée « bonne » ou « mauvaise ». C'est pourquoi elles ne signifient rien.

La spécification habituelle est requise lorsque tu choisis les sujets auxquels l'idée d'aujourd'hui sera appliquée. N'aie pas peur d'utiliser les « bonnes » pensées aussi bien que les « mauvaises ». Aucune d'elles ne représente tes pensées réelles, qui en sont recouvertes. Les « bonnes » ne sont que des ombres de ce qui se trouve derrière, et les ombres rendent la vue difficile. Les « mauvaises » bloquent la vue, et font qu'il est impossible de voir. Tu ne veux ni les unes ni les autres.

Ceci est un exercice très important, qui sera répété de temps en temps sous des formes quelque peu différentes. L'idée ici est de t'entraîner dans tes premiers pas vers le but qui est de séparer l'insignifiant du signifiant. C'est une première tentative, le but à plus long terme étant d'apprendre à voir l'insignifiant à l'extérieur de toi, et le signifiant au-dedans. C'est ainsi que tu commences à entraîner ton esprit à reconnaître ce qui est le même et ce qui est différent.

Quand tu utilises tes pensées en leur appliquant l'idée d'aujourd'hui, identifie chacune d'elles par la figure ou l'événement central qu'elle contient; par exemple : *Cette pensée à propos de ne signifie rien. Elle est comme les choses que je vois dans cette pièce (dans cette rue, et ainsi de suite).*

Tu peux aussi utiliser l'idée pour une pensée en particulier que tu reconnais comme nuisible. Cette application est utile, mais elle ne remplace pas la procédure plus aléatoire à suivre pour les exercices. Toutefois, n'examine pas ton esprit pendant plus d'une minute environ. Tu es encore trop inexpérimenté pour éviter une tendance à te préoccuper inutilement.

De plus, comme ces exercices sont les premiers de ce genre, il se peut que tu trouves particulièrement difficile de suspendre ton jugement par rapport aux pensées. Ne répète pas ces exercices plus de trois ou quatre fois dans la journée. Nous y reviendrons plus tard.

LEÇON 5

Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense.

Cette idée, comme la précédente, peut être utilisée pour toute personne, toute situation ou tout événement dont tu penses qu'il te cause de la douleur. Applique-la concrètement à quoi que ce soit que tu crois être la cause de ta contrariété, en décrivant le sentiment dans les termes quels qu'ils soient qui te semblent exacts. La contrariété peut sembler être la peur, l'inquiétude, la dépression, l'anxiété, la colère, la haine, la jalousie ou quantité de formes qui seront toutes perçues comme différentes. Ce n'est pas vrai. Toutefois, jusqu'à ce que tu apprennes que la forme n'a pas d'importance, chaque forme devient un sujet convenable pour les exercices de la journée. Appliquer la même idée à chacune d'elles séparément est la première étape pour reconnaître à la fin qu'elles sont toutes les mêmes.

Quand tu utilises l'idée du jour concrètement pour une cause perçue de contrariété sous quelque forme que ce soit, utilise à la fois le nom de la forme sous laquelle tu vois la contrariété, et la cause que tu lui attribues.

Par exemple : *Je ne suis pas en colère contre pour la raison à laquelle je pense. Je n'ai pas peur de pour la raison à laquelle je pense.*

Encore une fois, cela ne devrait pas remplacer les périodes d'exercice pendant lesquelles tu cherches d'abord dans ton esprit les « sources » de contrariété dans lesquelles tu crois, et les formes de contrariété que tu penses qui en résultent.

Dans ces exercices, plus que dans les précédents, tu trouveras peut-être difficile de ne faire aucune distinction et d'éviter de donner plus de poids à certains sujets qu'à d'autres. Cela t'aidera peut-être de faire précéder ces exercices de l'énoncé suivant : *Il n'y a pas de petites contrariétés. Elles sont toutes également troublantes pour ma paix d'esprit.* Puis examine ton esprit pour découvrir quoi que ce soit qui te bouleverse, peu importe à quel point tu penses qu'il le fait. Tu verras peut-être aussi que tu es moins désireux d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à certaines sources perçues de contrariété qu'à d'autres. Si cela se produit, pense d'abord à

ceci : Je ne peux pas garder cette forme de contrariété et lâcher prise des autres. Aux fins de ces exercices, donc, je les regarderai toutes comme étant les mêmes. Puis examine ton esprit pendant environ une minute tout au plus, en essayant d'identifier quelques formes différentes de contrariété qui te dérangent, peu importe l'importance relative que tu peux leur donner. Applique l'idée du jour à chacune d'elles, en nommant à la fois la source de la contrariété telle que tu la perçois, et le sentiment tel que tu l'éprouves. Voici d'autres exemples : *Je ne suis pas inquiet au sujet de pour la raison à laquelle je pense. Je ne suis pas déprimé à cause de pour la raison à laquelle je pense.*

Trois ou quatre fois pendant la journée suffisent.

LEÇON 6

Je suis contrarié parce que je vois quelque chose qui n'est pas là.

Les exercices pour cette idée sont très semblables aux précédents. Encore une fois, pour toute application de l'idée, il est nécessaire de nommer très concrètement à la fois la forme de la contrariété (colère, peur, inquiétude, dépression, ainsi de suite) et sa source perçue. Par exemple :

Je suis en colère contre parce que je vois quelque chose qui n'est pas là.

Je suis inquiet au sujet de parce que je vois quelque chose qui n'est pas là.

Il est utile d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à tout ce qui semble te contrarier, et même profitable de l'utiliser à cette fin tout le long de la journée. Toutefois, comme auparavant, les trois ou quatre périodes d'exercice requises devraient être précédées d'un examen d'esprit d'environ une minute, et l'idée appliquée à toute pensée troublante découverte pendant cet examen.

Encore une fois, si tu résistes à appliquer l'idée à certaines pensées contrariantes plus qu'à d'autres, rappelle-toi les deux mises en garde énoncées dans la leçon précédente :

Il n'y a pas de petites contrariétés. Elles sont toutes également troublantes pour ma paix d'esprit.

Et :

Je ne peux pas garder cette forme de contrariété et lâcher prise des autres.

Aux fins de ces exercices, donc, je les regarderai toutes comme étant les mêmes.

LEÇON 7

Je ne vois que le passé.

Cette idée est particulièrement difficile à croire au début. Or c'est elle qui explique toutes les précédentes.

C'est la raison pour laquelle rien de ce que tu vois ne signifie quoi que ce soit.

C'est la raison pour laquelle tu as donné à tout ce que tu vois toute la signification que cela a pour toi.

C'est la raison pour laquelle tu ne comprends rien de ce que tu vois.

C'est la raison pour laquelle tes pensées ne signifient rien et pourquoi elles sont comme les choses que tu vois.

C'est la raison pour laquelle tu n'es jamais contrarié pour la raison à laquelle tu penses.

C'est la raison pour laquelle tu es contrarié parce que tu vois quelque chose qui n'est pas là.

Les vieilles idées sur le temps sont très difficiles à changer, parce que tout ce que tu crois est enraciné dans le temps et dépend de ce que tu n'apprends pas ces nouvelles idées à son sujet. Or c'est précisément pourquoi tu as besoin de nouvelles idées sur le temps. Cette première idée sur le temps n'est pas vraiment aussi étrange qu'elle peut le paraître au premier abord.

Regarde une tasse, par exemple. Vois-tu une tasse, ou passes-tu simplement en revue tes expériences passées : prendre une tasse, avoir soif, boire dans une tasse, sentir le bord de la tasse contre tes lèvres, prendre ton petit-déjeuner, et ainsi de suite? Tes réactions esthétiques à la tasse ne sont-elles pas, elles aussi, basées sur des expériences passées? Autrement, comment saurais-tu si cette sorte de tasse va casser si tu la laisses tomber? Que sais-tu de cette tasse, excepté ce que tu as appris dans le passé? Tu n'aurais aucune idée de ce qu'est cette tasse, n'eût été de ton apprentissage passé. La vois-tu, donc, réellement?

Regarde autour de toi. Cela est également vrai de tout ce que tu regardes. Admets-le en appliquant l'idée d'aujourd'hui sans faire de distinctions entre les choses qui attirent ton regard. Par exemple :

Je ne vois que le passé dans ce crayon.

Je ne vois que le passé dans ce soulier.

Je ne vois que le passé dans cette main.

Je ne vois que le passé dans ce corps.

Je ne vois que le passé dans ce visage.

Ne t'attarde pas sur une chose en particulier, mais souviens-toi de ne rien omettre expressément. Jette un bref regard sur chaque objet puis passe au suivant. Trois ou quatre périodes d'exercice, chacune durant une minute environ, suffiront.