**Mes pensées ne signifient rien. Un Cours en Miracles Leçon 10**

1. Cette idée s'applique à toutes les pensées dont tu es conscient,

 ou dont tu deviens conscient pendant les périodes d'exercice.

 La raison pour laquelle l'idée est applicable à toutes est qu'elles ne

sont pas tes pensées réelles.

Nous avons fait cette distinction auparavant et nous la ferons encore.

* Tu n'as encore aucune base pour comparer.
* Quand tu en auras une, tu ne douteras pas que

 ce que tu croyais jadis être tes pensées ne signifiait rien.

1. C'est la seconde fois que nous utilisons cette sorte d'idée.

La forme n'en est que légèrement différente.

* Cette fois l'idée commence par «Mes pensées» au lieu de «Ces pensées»,
* et aucun lien n'est fait ouvertement avec les choses qui t'entourent.

L'accent porte maintenant sur le manque de réalité de ce que tu penses penser.

1. **Cet aspect du processus de correction** a commencé par l'idée que les pensées dont tu es conscient sont in-signifiantes, à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur; puis il a fait ressortir leur état passé plutôt que présent.

Maintenant nous mettons l'accent sur le fait que la présence de ces «pensées» signifie **que tu ne penses pas**.

Ceci n'est qu'une autre façon de répéter ce que nous avons dit plus tôt, à savoir que ton esprit est réellement vide .

* Reconnaître cela, c'est reconnaître le néant lorsque tu penses le voir.
* Et c'est, comme tel, le préalable à la vision.
1. Ferme les yeux pour ces exercices et commence-les en te répétant

 très lentement l'idée d'aujourd'hui.

 Puis ajoute :

 *Cette idée aidera à me délivrer de tout ce que je crois maintenant.*

Les exercices consistent, comme précédemment,

à rechercher dans ton esprit toutes les pensées qui te sont accessibles,

* sans sélection ni jugement.
* Essaie d'éviter toute espèce de classification.

En fait, si tu trouves que cela peut t'aider, tu pourrais imaginer que tu regardes passer une procession bizarrement disparate, qui n'a que peu ou pas de signification pour toi.

 Tandis que chaque pensée te traverse l'esprit, dis :

 *Ma pensée au sujet de ----- ne signifie rien.*

 *Ma pensée au sujet de ----- ne signifie rien.*

1. La pensée d'aujourd'hui peut évidemment servir pour toute pensée qui te bouleverse à n'importe quel moment.

 De plus, il

est recommandé de faire cinq périodes d'exercice, chacune comportant

un examen d'esprit ne durant pas plus d'une minute environ.

 Il n'est pas recommandé de prolonger cette période de temps, et elle devrait même être réduite à une demi-minute ou moins si tu éprouves un malaise.

Souviens-toi, toutefois, de répéter lentement l'idée avant de l'appliquer concrètement, ainsi que d'ajouter :

 *Cette idée aidera à me délivrer de tout ce que je crois maintenant*