**Mes pensées in-signifiantes me montrent Un Cours en Miracles Leçon 11**

**un monde in-signifïant.**

1. Ceci est la **première idée** que nous ayons qui soit reliée à une

**phase majeure** du processus de **correction** : **le renversement** de la pensée du monde.

* Il semble que le monde détermine ce que tu perçois.
* L'idée d'aujourd'hui introduit le concept que ce sont tes pensées qui déterminent le monde que tu vois.

 Tu peux certes te réjouir **d'appliquer l'idée** sous sa forme **initiale**, car dans cette

**idée** **ta délivrance est rendue certaine**.

* **La clé du pardon réside en elle.**
1. Les périodes d'exercice pour l'idée d'aujourd'hui seront entreprises un peu différemment des précédentes.

 Commence les yeux fermés et répète-toi lentement l'idée.

 Puis ouvre les yeux et regarde autour de toi, près et loin, en haut et en bas — n'importe

où. Pendant **la minute** environ que tu passeras à utiliser l'idée,

répète-la **simplement** à toi-même,

mais **assure-toi** de le faire sans hâte ni sentiment d'urgence ni effort.

1. Pour profiter au maximum de ces exercices, tes yeux devraient passer assez rapidement d'une chose à une autre,

puisqu'ils ne devraient s'attarder **sur rien en particulier.**

Toutefois, tu devrais utiliser les mots sans te presser et même en prenant ton temps.

* En particulier, l'introduction à cette idée devrait se faire d'une façon aussi **désinvolte que possible**.
* Elle contient le fondement de la paix, de la détente

et **de la délivrance de l'inquiétude** que nous essayons d'atteindre.

Conclus les exercices en fermant les yeux et en te répétant lentement l'idée une fois de plus.

1. **Trois périodes** d'exercice seront probablement suffisantes aujourd'hui. Toutefois, s'il y a peu ou pas du tout de malaise et une inclination à en faire davantage, jusqu'à **cinq périodes** d'exercices peuvent être entreprises.
* Il n'est pas recommandé d'en faire plus.