

5 Juin 1969

Leçon 12

« Je suis dérangé parce que je vois un monde sans signification »

L'importance de cette idée repose dans le fait qu'elle contient une correction pour une distorsion majeure dans la perception.

Vous pensez que ce qui vous dérange est un monde effrayant, ou un monde triste, ou un monde violent, ou un monde insensé. Tous ces attributs lui sont donnés par vous. Le monde est sans signification en lui-même.

Ces exercices sont faits les yeux ouverts. Regardez autour de vous, cette fois assez lentement. Essayez de régler votre allure pour que le lent changement de votre regard d'une chose à une autre implique un intervalle de temps assez constant. Ne permettez pas au temps du changement de devenir plus long ou plus court d'une façon marquée, mais essayez, plutôt, de garder une mesure, voire un tempo tout au long de l'exercice.

Ce que vous voyez n'a pas d'importance. Vous vous l'enseignez en donnant à quoi que ce soit sur quoi se posent vos regards une attention égale et un temps égal. C'est un début dans l'apprentissage qui consiste à donner à tout une valeur égale. Pendant que vous regardez autour de vous, dites-vous :

« Je pense que je vois un monde effrayant, un monde dangereux, un monde hostile, un monde triste, un monde mauvais, un monde fou, » et ainsi de suite, en utilisant n'importe quels termes descriptifs qui en viennent à se présenter à vous.

Si des termes qui semblent positifs plutôt que négatifs se présentent à vous, incluez-les. Par exemple, vous pourriez penser à « un bon monde », ou « un monde satisfaisant ». Si de tels termes se présentaient à vous, utilisez-les avec les autres. Vous pouvez ne pas comprendre pourquoi ces adjectifs « agréables » ont leur place dans ces exercices mais souvenez-vous qu'un « monde bon » en implique un « mauvais » et qu'un « monde satisfaisant » en implique un monde « insatisfaisant ». Tous les termes qui traversent votre mental sont des sujets adaptés pour les exercices d'aujourd'hui. Leur qualité apparente n'a pas d'importance.

Soyez sûr que vous n'altérez pas les intervalles de temps entre l'application de l'idée d'aujourd'hui à ce que vous pensez être plaisant et à ce que vous pensez être déplaisant.

Pour les objectifs de ces exercices, il n'y a aucune différence entre cela. À la fin de la période de pratique, ajoutez : « Mais je suis dérangé pour rien, parce que je vois un monde sans signification. » Ce qui est sans signification n'est ni bon ni mauvais.

Pourquoi alors un monde qui n'a aucune signification devrait-il vous déranger ? Si vous pouviez accepter le monde comme vide de sens et laisser la vérité être écrite là pour vous, cela vous rendrait inexorablement heureux.

Mais parce qu'il est sans signification, vous vous sentez obligé d'écrire sur lui ce que vous voudriez qu'il soit. C'est ce que vous voyez en lui. C'est ce qui est sans signification en vérité.

Au-dessous de vos mots est écrite la Parole de Dieu. La vérité vous dérange maintenant, mais quand vos paroles auront été gommées vous verrez Les Siennes. Ceci est l'objectif ultime de ces exercices.

Trois ou quatre fois est assez pour la pratique de l'idée d'aujourd'hui. Les périodes de pratique ne devraient pas non plus dépasser une minute. Vous pouvez même trouver ceci trop long. Terminez les exercices dès que vous expérimentez une sensation de tension.