

16 juin 1969

Leçon 22

« Ce que je vois est une forme de vengeance »

L'idée d'aujourd'hui décrit avec précision la façon dont quelqu'un qui maintient des pensées d'attaque dans son esprit voit le monde.

Ayant projeté sa colère sur le monde, il y voit la vengeance prête à le frapper. Sa propre attaque est ainsi perçue comme une autodéfense.

Ceci devient un cercle de plus en plus vicieux jusqu'à ce qu'il soit désireux de changer comment il voit. Autrement, les pensées d'attaque et de contre-attaque vont le préoccuper, et peupler son monde entier.

Quelle paix mentale est possible pour lui alors ? C'est à ce fantasme brutal que vous voulez échapper. N'est-ce pas une joyeuse nouvelle que d'entendre qu'il n'est pas réel ? N'est-ce pas une découverte heureuse que de découvrir que vous pouvez y échapper ? Vous avez fait ce que vous voudriez détruire, tout ce que vous détestez et que vous voudriez attaquer et tuer. Tout ce dont vous avez peur n'existe pas.

Regardez le monde autour de vous au moins cinq fois aujourd'hui, pendant au moins une minute chaque fois. Pendant que vos yeux se déplacent lentement d'un objet à un autre, d'un corps à un autre, dites-vous :

« Je vois seulement le périssable. »

« Je ne vois rien qui va durer. »

« Ce que je vois n'est pas réel. »

« Ce que je vois est une forme de vengeance. »

A la fin de chaque période de pratique, demandez-vous :

« Est-ce le monde que je veux réellement voir ? » La réponse est sûrement évidente.