

25 juin 1969

## Leçon 31

### « Je ne suis pas la victime du monde que je vois »

L'idée d'aujourd'hui est l'introduction de votre déclaration de libération. À nouveau, l'idée devrait être appliquée à la fois au monde que vous voyez à l'extérieur et au monde que vous voyez à l'intérieur. Dans l'application de l'idée, nous allons utiliser une forme de pratique qui sera utilisée de plus en plus, avec des changements qui seront indiqués.

Pour parler généralement, la forme inclut deux aspects, l'un dans lequel vous appliquez l'idée sur une base plus soutenue, et l'autre consistant en de fréquentes applications de l'idée tout au long du jour. Deux périodes de pratique plus longues avec l'idée pour aujourd'hui sont nécessaires, une dans la matinée et une le soir. Trois à cinq minutes pour chacune d'elles sont recommandées. Pendant ce moment, regardez autour de vous lentement tout en répétant l'idée deux ou trois fois. Puis fermez les yeux, et appliquez la même idée à votre monde intérieur. **Vous échapperez aux deux mondes ensemble, car l'intérieur est la cause de l'extérieur.** Pendant que vous surveillez votre monde intérieur, laissez simplement toutes les pensées qui traversent votre esprit venir à votre conscience, chacune devant être considérée pendant un moment, puis remplacée par la suivante.

N'essayez pas d'établir une hiérarchie de pensées parmi elles. Observez-les venir et aller de façon aussi impartiale que possible. Ne vous attardez pas sur certaines en particulier, mais essayez de laisser le courant se déplacer également et calmement, sans investissement particulier de votre part. Pendant que vous vous asseyez et observez tranquillement vos pensées, répétez-vous l'idée d'aujourd'hui aussi souvent que cela vous plaît, mais avec aucun sentiment de hâte.

En addition, répétez l'idée pour aujourd'hui aussi souvent que possible durant la journée. Souvenez-vous que vous êtes en train de faire une déclaration d'indépendance au nom de votre propre liberté. Dans votre liberté repose la liberté du monde. L'idée d'aujourd'hui est aussi particulièrement utile à utiliser comme réponse à n'importe quelle forme de tentation. C'est une déclaration que vous n'allez pas lui céder et vous mettre en esclavage.