

26 juin 1969

## Leçon 32

### « J'ai inventé le monde que je vois »

Aujourd'hui nous continuons à développer le thème de cause et effet. Vous n'êtes pas la victime du monde que vous voyez parce que vous l'avez inventé. Vous pouvez l'abandonner tout aussi facilement que vous l'avez fabriqué. Vous allez le voir ou ne pas le voir, comme vous le souhaitez. **Tant que vous le voudrez vous le verrez ; quand vous ne le voudrez plus, il ne sera plus là à voir pour vous.** L'idée pour aujourd'hui, comme les précédentes, s'applique à vos mondes, intérieur et extérieur, qui sont en fait le même.

Cependant, puisque vous les voyez comme différents, les périodes de pratique pour aujourd'hui vont à nouveau inclure deux phases, une impliquant le monde que vous voyez à l'extérieur de vous, et l'autre le monde que vous voyez dans votre esprit.

Dans les exercices d'aujourd'hui, essayez d'introduire la pensée que les deux mondes sont dans votre propre imagination. À nouveau nous allons commencer les périodes de pratique pour le matin et le soir en répétant l'idée d'aujourd'hui deux ou trois fois, tout en regardant autour de vous le monde que vous voyez comme s'il était à l'extérieur à vous-même. Puis fermez les yeux, et faites le tour de votre monde intérieur. Essayez de traiter les deux mondes aussi également que possible. Répétez l'idée d'aujourd'hui sans vous presser aussi souvent que vous le souhaitez, tout en observant les images que votre imagination présente à votre conscience.

Pour les deux périodes de pratique plus longues trois à cinq minutes sont recommandées, avec pas moins de trois demandées. Plus de cinq peuvent être utilisées, si vous trouvez l'exercice reposant. Pour le faciliter, choisissez un moment où peu de distractions sont prévues, et où vous vous sentez raisonnablement prêt. Ces exercices sont aussi à continuer pendant la journée, aussi souvent que possible. Les applications plus courtes consistent à répéter l'idée lentement, pendant que vous surveillez l'un ou l'autre de vos mondes, intérieur ou extérieur. Cela n'a pas d'importance lequel vous choisissez. L'idée d'aujourd'hui devrait aussi être appliquée immédiatement à toute situation qui vous afflige. Appliquez l'idée en vous disant : « J'ai inventé cette situation telle que je la vois. »