

27 juin 1969

### **Leçon 33**

#### **« Il y a une autre façon de regarder le monde »**

L'idée d'aujourd'hui est une tentative de reconnaître que vous pouvez changer votre perception du monde à la fois dans ses aspects extérieur et intérieur. Cinq pleines minutes devraient être consacrées aux applications du matin et du soir. Dans ces périodes de pratique, l'idée devrait être répétée aussi souvent que vous le trouvez profitable, bien que faire les applications sans se presser soit essentiel.

Alternez entre surveiller vos perceptions extérieures et intérieures, mais sans impression de basculement abrupt. Simplement jetez des regards décontractés autour de vous sur le monde que vous percevez comme extérieur à vous-même, puis fermez les yeux et surveillez vos pensées intérieures avec une égale décontraction.

Essayez de rester également non impliqué dans les deux, et de maintenir ce détachement pendant que vous répétez l'idée tout au long du jour. Les périodes d'exercice plus courtes devraient être aussi fréquentes que possible. Des applications particulières de l'idée d'aujourd'hui devraient aussi être faites immédiatement quand survient quelque situation où vous êtes tenté de devenir perturbé.

Pour ces applications, dites : « Il y a une autre façon de regarder ceci »

Souvenez-vous d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à l'instant où vous êtes conscient de vos contrariétés. Il peut être nécessaire de prendre une minute ou à peu près pour vous asseoir tranquillement et vous répéter l'idée à des moments séparés. Fermer les yeux vous aidera probablement dans cette forme d'application.