

4 juillet 1969

## Leçon 40

### « Je suis béni en tant que Fils de Dieu »

Aujourd'hui nous allons commencer à affirmer certaines des choses heureuses auxquelles vous avez droit, étant ce que vous êtes. Aucune période de pratique longue n'est demandée aujourd'hui, mais des courtes très fréquentes sont nécessaires.

Une fois toutes les dix minutes serait hautement souhaitable, et il vous est vivement recommandé de tenter ceci et d'adhérer à cet horaire chaque fois que c'est possible.

Si vous oubliez, essayez encore. S'il y a de longues interruptions, essayez encore. Chaque fois que vous vous souvenez, essayez encore. Vous n'avez pas besoin de fermer les yeux pendant les périodes d'exercice, bien que vous alliez probablement trouver que cela vous aide davantage si vous le faites. Toutefois, vous pouvez être dans un certain nombre de situations pendant la journée où fermer les yeux ne sera pas approprié.

Ne manquez pas une période de pratique à cause de ceci. Vous pouvez pratiquer tout à fait bien dans presque toutes les circonstances, si vous le voulez réellement. Les exercices d'aujourd'hui prennent peu de temps et aucun effort. Répétez l'idée pour aujourd'hui, et puis ajoutez plusieurs des attributs que vous associez avec être un Fils de Dieu, en les appliquant à vous-même. Une période de pratique pourrait, par exemple, consister en ce qui suit :

« Je suis béni en tant que Fils de Dieu.

Je suis heureux, paisible, aimant et satisfait. »

Une autre pourrait être quelque chose comme : « Je suis béni en tant que Fils de Dieu. Je suis calme, tranquille, sûr de moi et confiant. »

Si seulement une brève période est disponible, simplement dites-vous simplement que vous êtes béni en tant que Fils de Dieu.