

5 Juin 1969

Leçon 12

Je suis dérangé parce que je vois un monde in/signifiant

L'importance de cette idée repose dans le fait qu'elle contient une correction pour ce qui regarde une distorsion majeure dans la perception. Vous pensez que ce qui vous dérange est un monde effrayant, ou un monde triste, ou un monde violent, ou un monde insensé. Pourtant, tous ces attributs lui sont donnés par vous. Le monde en lui-même est sans signification.

Ces exercices sont faits les yeux ouverts. Regardez autour de vous. Cette fois, faites-le assez lentement. Essayez de régler votre allure pour que le changement de votre regard d'une chose à une autre soit lent et implique un intervalle de temps assez constant. Ne permettez pas au temps du changement de devenir plus long ou plus court d'une façon marquée, mais essayez plutôt de garder une mesure, voire un tempo tout au long de l'exercice.

Ce que vous voyez n'a pas d'importance. Vous vous l'enseignez en donnant à quoi que ce soit sur quoi se posent vos regards une attention égale et un temps égal. C'est un début dans l'apprentissage qui consiste à donner à toute chose une valeur égale. Pendant que vous regardez autour de vous, dites-vous : « Je pense que je vois un monde effrayant, un monde dangereux, un monde hostile, un monde triste, un monde mauvais, un monde fou, » et ainsi de suite, en utilisant n'importe quels termes descriptifs qui se présentent à vous.

Si des termes positifs plutôt que négatifs se présentent à vous, incluez-les. Par exemple, vous pourriez penser à « un bon monde » ou « un monde satisfaisant ». Si de tels termes se présentaient à vous, utilisez-les avec les autres. Peut-être ne comprenez-vous pas pourquoi ces adjectifs « agréables » ont leur place dans ces exercices. Souvenez-vous seulement qu'un « monde bon » en implique un « mauvais » et qu'un « monde satisfaisant » implique un monde « insatisfaisant ».

Tous les termes qui traversent votre esprit mental sont des sujets propices aux exercices d'aujourd'hui. Leur qualité apparente n'a pas d'importance.

Soyez sûr que vous n'altérez pas les intervalles de temps entre l'application de l'idée d'aujourd'hui à ce que vous pensez plaisant et à ce que vous pensez déplaisant. Pour les objectifs de ces exercices, il n'y a aucune différence entre les qualités positives ou négatives du monde. À la fin de la période de pratique, ajoutez : « Mais je suis dérangé pour rien, parce que le monde que je vois est un monde sans signification. » Ce qui est sans signification n'est ni bon ni mauvais.

Pourquoi alors un monde qui n'a pas de signification devrait-il vous déranger ? Si vous pouviez *accepter* le monde comme étant in/signifiant et laisser la Vérité y être écrite pour vous, cela vous rendrait inexorablement heureux. Mais parce qu'il est sans signification, vous vous sentez obligé d'écrire sur lui ce que vous voudriez qu'il soit et c'est ce que vous voyez en lui. C'est ce qui est sans signification en vérité.

Au-dessous de vos mots est écrite la Parole de Dieu. La Vérité vous dérange en ce moment, mais quand *vos* paroles auront été gommées, vous verrez les siennes. Voici quel est l'objectif ultime de ces exercices.

Trois ou quatre fois est suffisant pour la pratique de l'idée d'aujourd'hui. Les périodes de pratique ne devraient pas non plus dépasser une minute. Vous pouvez même trouver ceci trop long. Terminez les exercices dès que vous expérimentez une sensation de tension.