

12 juin 1969

Leçon 18

Je ne suis pas seul à expérimenter les effets de ma façon de voir

L'idée d'aujourd'hui est un autre pas pour apprendre que les pensées qui donnent lieu à ce que vous voyez ne sont jamais neutres ni sans importance. Elle souligne aussi l'idée que les esprits sont joints, idée à laquelle il sera donné une insistance de plus en plus importante plus tard.

L'idée d'aujourd'hui ne se réfère pas tant à *ce* que vous voyez qu'à *comment* vous le voyez. Par conséquent, les exercices d'aujourd'hui soulignent cet aspect de votre perception.

Les trois ou quatre périodes de pratique recommandées devraient être faites de la façon suivante, en sélectionnant des sujets pour l'application de l'idée de façon aléatoire, regardez chacun assez longtemps pour dire :

« Je ne suis pas seul à expérimenter les effets de comment je vois _____ »

Concluez la période de pratique en répétant la déclaration plus générale :

« Je ne suis pas seul à expérimenter les effets de ma façon de voir. »

Une minute ou à peu près ou même moins sera suffisant.