

26 mai 1969

## Leçon 2

**C'est moi qui ai donné à tout ce que je vois dans cette pièce**

(dans cette rue, depuis cette fenêtre, à cet endroit)

**toute la signification que cela a pour moi**

L'idée derrière cet exercice est la même que celle de la première leçon. Commencez par les choses qui sont proches de vous, puis appliquez l'idée sur ce que voient vos yeux. Puis agrandissez votre champ de vision vers l'extérieur.

Tournez la tête afin d'inclure ce qui se trouve de chaque côté. Si possible, retournez-vous et appliquez l'idée à ce qui est derrière vous. Restez avec aussi peu de discrimination que possible en choisissant les sujets pour son application. Ne vous concentrez pas sur quelque chose en particulier. Ne tentez pas d'inclure tout ce que vous voyez dans une zone donnée, sinon vous allez introduire de la tension.

Jetez simplement des petits coups d'oeil rapides autour de vous, en essayant d'éviter une sélection par taille, luminosité, couleur, matière, ou d'une importance relative pour vous.

Prenez les sujets simplement comme vous les voyez. Essayez d'appliquer l'exercice avec une aisance égale à un corps ou à un bouton, à une mouche ou à un plancher, à un bras ou à une pomme. Le seul critère pour appliquer l'idée à quelque chose est simplement que vos yeux l'ont découverte. Ne faites aucune tentative pour inclure quelque chose de particulier, mais soyez sûr que rien n'est spécifiquement exclu.