

17 juin 1969

## Leçon 23

### **Je peux échapper au monde que je vois en abandonnant toutes mes pensées d'attaque**

L'idée d'aujourd'hui contient la seule issue hors de la peur qui fonctionnera. Rien d'autre ne marchera, tout le reste est sans signification. Mais ce chemin ne peut pas échouer. Chaque pensée que vous avez eue est reliée à certains segments du monde que vous voyez. C'est avec vos pensées alors que nous devons travailler, si votre perception du monde doit être changée. Si la cause du monde que vous voyez réside dans des pensées d'attaque, vous devez apprendre que ce sont ces pensées-là que vous ne voulez pas.

Il n'y a aucune raison de pleurer le monde. Il n'y a aucune raison d'essayer de changer le monde. Le monde en effet est incapable de changement parce qu'il est simplement *un effet*. Toutefois, il y a vraiment une raison de changer *vos* pensées au sujet du monde parce qu'ici vous changez la cause et l'effet changera automatiquement.

Le monde que vous voyez est un monde rempli de vengeance. Tout en lui est un symbole de vengeance. Chacune de vos perceptions de « la réalité externe » est une représentation imagée de vos propres pensées d'attaque. On pourrait bien se demander si cela peut s'appeler voir. Est-ce que le mot fantasma ne serait pas un meilleur mot pour un tel processus, et le mot hallucination un terme plus approprié pour le résultat ?

Vous voyez le monde que vous avez fait mais vous ne vous voyez pas comme le fabricant de l'image du monde. Vous ne pouvez pas être sauvé du monde mais vous pouvez échapper à sa cause. C'est cela que signifie le salut, car où est le monde que vous voyez quand sa cause a disparu ?

La vision contient déjà un remplacement pour chaque chose que vous pensez voir maintenant dans le monde. La beauté peut éclairer vos images pour les transformer afin que vous les aimiez, même si elles ont été fabriquées de haine. Car vous ne les ferez pas seul.

L'idée d'aujourd'hui introduit la pensée que vous n'êtes pas piégé dans le monde que vous voyez puisque sa cause peut être changée. Ce changement demande d'abord que la cause soit identifiée puis de la laisser partir pour qu'elle soit finalement remplacée. Les deux premiers pas de ce processus demandent votre coopération. Le pas final non.

Vos images ont déjà été remplacées et c'est en entreprenant les deux premières étapes que vous verrez qu'il en est ainsi. En plus de d'utiliser cette idée tout au long de la journée au fur et à mesure que le besoin se présente, cinq périodes de pratique sont demandées.

Pendant que vous regardez autour de vous, répétez-vous lentement l'idée. Puis fermez les yeux et consacrez environ une minute à chercher dans votre mental autant de pensées d'attaque qu'il s'en présente à vous. Alors que chacune des pensées traverse votre esprit dites :

« Je peux échapper au monde en abandonnant mes pensées d'attaque au sujet de \_\_\_\_\_ ».

Gardez chaque pensée d'attaque dans le mental pendant que vous le dites. Puis écartez cette pensée et passez à la suivante. Dans les périodes de pratique, soyez sûr d'inclure à la fois vos pensées d'attaquer et celles d'être attaqué. Leurs effets sont les mêmes, parce que ces pensées sont exactement la même. Vous ne le reconnaissez pas encore. Il vous est demandé pour l'instant de seulement traiter ces deux pensées comme une même chose dans les périodes de pratique d'aujourd'hui.

Nous en sommes encore à l'étape d'identifier la cause du monde que vous voyez. Quand finalement vous réaliserez que les pensées d'attaque et d'être attaqué ne sont pas différentes, vous serez prêt à laisser partir la cause

.