

25 juin 1969

## Leçon 31

### **Je ne suis pas la victime du monde que je vois**

L'idée d'aujourd'hui introduit la déclaration de votre liberté. À nouveau, l'idée devrait être appliquée à la fois au monde que vous voyez dehors et en vous. Pour appliquer l'idée, nous allons utiliser une forme de pratique qui sera utilisée de plus en plus souvent, avec des changements tels qu'ils seront indiqués.

Pour ainsi dire, la forme inclut deux aspects. Un aspect dans lequel vous appliquez cette idée sur une base plus soutenue, tandis que l'autre aspect consiste en de fréquentes applications de l'idée durant la journée. Il faudra deux périodes de pratique plus longues pour l'idée d'aujourd'hui, une dans la matinée et une le soir.

Trois à cinq minutes pour chacune des périodes sont recommandées. Pendant ce temps, regardez autour de vous lentement tout en répétant l'idée deux ou trois fois. Puis fermez les yeux et appliquez la même idée à votre monde intérieur. C'est ainsi que vous échapperez aux deux mondes ensemble, car l'intérieur est la *cause* de l'extérieur.

Pendant que vous surveillez votre monde intérieur, laissez simplement toutes les pensées qui traversent votre esprit venir à votre conscience, observant chacune pendant un moment, puis la laissant remplacée par la suivante. N'essayez pas d'établir une hiérarchie de pensées parmi elles.

Observez-les aller et venir de façon aussi impartiale que possible. Ne vous attardez pas sur certaines pensées en particulier. Essayez de laisser le courant des pensées se déplacer également et calmement, sans investissement particulier de votre part. Pendant que vous vous asseyez et que vous observez tranquillement vos pensées, répétez-vous l'idée d'aujourd'hui aussi souvent que cela vous plaît, mais avec aucun sentiment de hâte. De plus, répétez l'idée aussi souvent que possible durant la journée. Souvenez-vous que vous êtes en train de faire une véritable déclaration d'indépendance au nom de votre propre liberté. Dans votre liberté repose la liberté du monde. L'idée d'aujourd'hui est aussi particulièrement utile à utiliser comme réponse à n'importe quelle forme de tentation. C'est une déclaration que vous n'allez pas céder à la tentation, et vous mettre en esclavage.