

26 juin 1969

Leçon 32

J'ai inventé le monde que je vois

Aujourd'hui nous continuons à développer le thème de cause et effet. Vous n'êtes pas la victime du monde que vous voyez, tout simplement parce que vous avez inventé le monde. Vous pouvez l'abandonner tout aussi facilement que vous l'avez fabriqué. Vous le voyez, ou vous ne le voyez pas, comme vous le souhaitez. Tant que vous le voudrez vous le verrez ; quand vous ne le voudrez plus, il ne sera plus là à voir pour vous. L'idée d'aujourd'hui, comme les précédentes, s'applique au monde intérieur et extérieur, qui est en fait le même monde.

Cependant, puisque vous les voyez comme étant différents, les périodes de pratique vont à nouveau inclure deux phases, une impliquant le monde que vous voyez à l'extérieur de vous, et l'autre le monde que vous voyez dans votre esprit.

Dans les exercices d'aujourd'hui, essayez d'introduire la pensée que les deux mondes existent dans votre imagination. À nouveau nous allons commencer les périodes de pratique du matin et du soir en répétant l'idée deux ou trois fois, tout en regardant autour de vous le monde que vous voyez comme s'il était à l'extérieur à vous.

Puis fermez les yeux et faites le tour de votre monde intérieur. Essayez de traiter les deux mondes aussi également que possible. Répétez l'idée sans vous presser, et aussi souvent que vous le souhaitez, tout en observant les images que votre imagination présente à votre conscience.

Pour les deux périodes de pratique plus longues trois à cinq minutes sont recommandées, mais pas moins de trois périodes sont demandées. Plus de cinq périodes peuvent être utilisées, si vous trouvez l'exercice reposant. Pour faciliter l'exercice, choisissez un moment où peu de distractions sont prévues, et où vous vous sentez raisonnablement prêt. Continuez pendant la journée, aussi souvent que possible. Les applications plus courtes consistent à répéter l'idée lentement, pendant que vous surveillez l'un ou l'autre de vos mondes intérieur ou extérieur. Cela n'a pas d'importance lequel vous choisissez. L'idée d'aujourd'hui devrait aussi être appliquée immédiatement à toute situation qui vous afflige. Appliquez l'idée en vous disant : « J'ai inventé cette situation telle que je la vois. »