

27 juin 1969

Leçon 33

Il y a une autre façon de regarder le monde

L'idée d'aujourd'hui est une tentative de reconnaître que vous pouvez changer votre perception du monde à la fois dans ses aspects extérieur et intérieur. Cinq pleines minutes devraient être consacrées aux applications du matin et du soir. Dans ces périodes de pratique, l'idée sera répétée aussi souvent que vous le trouvez profitable, mais faire les applications sans se presser est essentiel.

Alternez entre surveiller vos perceptions extérieures et intérieures mais sans qu'il y ait l'impression de basculement abrupt. Jetez simplement autour de vous des regards décontractés sur le monde que vous percevez comme extérieur à vous-même, puis fermez les yeux et surveillez vos pensées intérieures avec une égale décontraction.

De façon égale, essayez de rester non impliqué dans les deux mondes et de maintenir ce détachement pendant que vous répétez l'idée tout au long de la journée. Les périodes d'exercice plus courtes devraient être aussi fréquentes que possible. Des applications particulières de l'idée d'aujourd'hui devraient aussi être faites immédiatement lorsque survient une situation susceptible de vous perturber. Pour ces applications, dites : « Il y a une autre façon de regarder cela. »

Souvenez-vous d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à l'instant même où vous êtes conscient de vos contrariétés. Il peut être nécessaire de prendre une minute ou deux pour vous asseoir tranquillement et vous répéter l'idée. Fermer les yeux vous aidera probablement dans cette forme d'application.