

28 juin 1969

Leçon 34

Je pourrais voir la paix au lieu de cela

L'idée d'aujourd'hui commence à décrire les conditions qui prévalent dans l'autre façon de voir. La paix d'esprit est clairement une question interne. Elle commence avec vos propres pensées pour s'étendre vers l'extérieur. C'est réellement de votre paix d'esprit que provient une perception paisible du monde.

Trois périodes de pratique plus longues sont demandées pour les exercices d'aujourd'hui. Une le matin et une le soir sont conseillées, avec une de plus à entreprendre entre les deux à n'importe quel moment qui semble le plus favorable. Toutes les applications devraient être faites les yeux fermés.

C'est à votre monde intérieur que l'idée d'aujourd'hui devrait s'appliquer. Cinq minutes de recherche mentale sont demandées pour chacune des périodes de pratique plus longues. Recherchez dans votre esprit les pensées de peur, les situations provoquant de l'anxiété, les personnes ou les événements « offensants » ou n'importe quoi d'autre pour lequel vous abritez des pensées dénuées d'amour.

Notez chaque pensée sereinement, répétant l'idée d'aujourd'hui lentement pendant que vous les observez se produire dans votre esprit, puis laissez partir chacune, la laissant remplacée par la suivante. Si vous commencez à éprouver de la difficulté à penser à des sujets particuliers, continuez à vous répéter l'idée d'une manière calme, sans l'appliquer à quelque chose en particulier.

Ne faites pourtant pas d'exclusions particulières. Les applications plus courtes doivent être fréquentes. Vous les faites chaque fois que vous sentez que votre paix mentale est menacée de quelque façon. L'intention est de vous protéger de la tentation tout au long du jour.

Si une forme particulière de tentation se présente à votre conscience, l'exercice devrait se poursuivre ainsi : « Je pourrais voir la paix dans cette situation au lieu de ce que je vois maintenant en elle. »

Si les incursions sur votre paix mentale prennent la forme d'émotions adverses, telles que la dépression, l'anxiété ou l'inquiétude, utilisez l'idée sous sa forme originale.

Si vous trouvez que vous avez besoin de plus d'une application de l'idée d'aujourd'hui pour vous aider à changer votre esprit dans un contexte particulier, essayez de prendre plusieurs minutes pour les consacrer à répéter l'idée jusqu'à ce que vous éprouviez un sentiment de soulagement.

Cela vous aidera si vous vous dites en particulier : « Je peux remplacer mes sentiments de dépression, d'anxiété ou d'inquiétude (ou mes pensées au sujet de cette situation, personne ou événement) par la paix. »