

29 juin 1969

## Leçon 35

### **Mon mental fait parti du mental divin. Je suis très sacré.**

L'idée d'aujourd'hui ne décrit pas la façon dont vous vous voyez maintenant, mais elle décrit toutefois ce que la vision vous montrera. Il est difficile pour quelqu'un qui pense qu'il est dans ce monde de **croire** cela de lui-même. La raison pour laquelle il pense être dans ce monde est justement parce qu'il ne **le croit** pas. Vous **croirez** que vous faites partie de là où vous pensez être. La raison est que vous vous entourez de l'environnement que vous voulez quand vous le voulez pour protéger l'image de vous-même que vous avez faite.

L'image fait partie de cet environnement. Ce que vous voyez quand vous **croyez** être en lui est vu à travers les yeux de l'image. Ce n'est pas cela la vision puisque les images ne peuvent pas voir. L'idée d'aujourd'hui présente une vue très différente de vous-même.

En établissant quelle est votre Source, la vision établit votre Identité et vous décrit comme vous êtes en Réalité. Nous allons utiliser une sorte d'application un peu différente pour l'idée d'aujourd'hui parce que l'accent aujourd'hui est mis sur *celui* qui perçoit, plutôt que sur *ce* qu'il perçoit.

Pour chacune des périodes de pratique de trois à cinq minutes, commencez en vous répétant l'idée d'aujourd'hui, puis fermez les yeux et cherchez dans votre mental les diverses sortes de termes descriptifs par lesquels vous vous voyez.

Incluez tous les attributs basés sur l'ego que vous vous donnez, positifs ou négatifs, désirables ou indésirables, grandioses ou dévalorisants. Tous sont également irréels, parce que vous ne vous considérez pas à travers les yeux du sacré.

Dans la première partie de la période de recherche mentale, vous allez probablement accentuer ce que vous considérez les aspects plus négatifs de votre perception de vous-même. Plus tard dans la période d'exercice cependant, des termes descriptifs plus flatteurs peuvent venir traverser votre mental. Essayez de reconnaître que la direction des fantasmes au sujet de vous-même n'a pas d'importance. Les illusions n'ont aucune direction en Réalité, elles sont simplement non vraies.

Une liste sans sélection adaptée pour appliquer l'idée pourrait être ce qui suit :

- « Je me vois comme abusé. »
- « Je me vois comme déprimé. »
- « Je me vois comme en échec. »
- « Je me vois comme en danger. »
- « Je me vois comme impuissant. »
- « Je me vois comme victorieux. »
- « Je me vois comme perdant. »
- « Je me vois comme charitable. »
- « Je me vois comme vertueux. »

Vous ne devriez pas penser à ces termes de façon abstraite. Ils se présenteront à vous alors que des situations, des personnes et des événements variés dans lesquels vous figurez traverseront votre esprit. Prenez n'importe quelle situation particulière qui se présente à vous, identifiez le terme ou les termes descriptifs que vous sentez applicables à vos réactions à cette situation, et utilisez-les dans l'application de l'idée d'aujourd'hui.

Après avoir nommé chacun, ajoutez :

« Mais mon esprit fait partie de l'Esprit de Dieu. Je suis très saint. »

Pendant les périodes d'exercice plus longues, il y aura probablement des intervalles dans lesquels rien de particulier ne se présentera à vous. Ne vous astreignez pas à penser à des choses particulières pour remplir l'intervalle, mais détendez-vous simplement et répétez lentement l'idée jusqu'à ce que quelque chose se présente à vous.

Bien que rien qui se présente ne doive être omis de ces exercices, rien ne devrait être « extirpé » non plus avec effort. Ni la force ni la discrimination ne devrait être utilisée. Aussi souvent que possible pendant la journée, choisissez un attribut ou des attributs particuliers que vous vous accordez à ce moment-là et appliquez-leur l'idée d'aujourd'hui, en ajoutant l'idée sous la forme établie au-dessus à chacun d'eux. Si rien de particulier ne se présente à vous, répétez-vous simplement l'idée avec les yeux fermés.