

30 juin 1969

Leçon 36

Ma sainteté enveloppe tout ce que je vois

L'idée d'aujourd'hui étend l'idée d'hier *de celui* qui perçoit à *ce* qui est perçu. Vous êtes sacré parce que votre mental fait partie de celui de Dieu. Et parce que vous êtes sacré, votre vision est sacrée aussi. « Impeccable » signifie sans péché. Vous ne pouvez pas être un peu sans péché. Ou vous êtes impeccable ou vous ne l'êtes pas. Si votre mental fait partie de celui de Dieu, vous devez être impeccable, sinon une partie de son mental serait dans le péché.

Votre vue est reliée à sa sainteté, non à votre ego et par conséquent non à votre corps. Quatre périodes de pratique de trois à cinq minutes sont demandées pour aujourd'hui. Essayez de les répartir assez régulièrement, et faites souvent de plus courtes applications pour rester protégé tout au long du jour. Les périodes de pratique plus longues devraient prendre cette forme : D'abord, fermez les yeux et répétez l'idée du jour plusieurs fois, lentement. Puis ouvrez les yeux et regardez assez lentement autour de vous, en appliquant l'idée particulièrement à quoi que ce soit que vous notiez dans votre quête décontractée. Dites, par exemple :

- « Ma sainteté enveloppe cette descente de lit »
- « Ma sainteté enveloppe ce mur »
- « Ma sainteté enveloppe ces doigts »
- « Ma sainteté enveloppe cette chaise »
- « Ma sainteté enveloppe ce corps »
- « Ma sainteté enveloppe ce crayon »

Plusieurs fois pendant ces périodes de pratique, fermez les yeux et répétez-vous l'idée. Puis ouvrez les yeux et continuez comme auparavant. Pour les périodes d'exercice plus courtes, fermez les yeux et répétez l'idée, regardez autour de vous en la répétant encore et concluez avec une répétition de plus avec les yeux fermés. Toutes les applications devraient, bien sûr, être faites tout à fait lentement, avec aussi peu d'effort et de hâte que possible.

