

4 juillet 1969

Leçon 40

Je suis béni en tant que Fils de Dieu

Aujourd'hui nous allons commencer à affirmer certaines des choses heureuses auxquelles vous avez droit, étant ce que vous êtes. Aucune période de longue pratique n'est demandée aujourd'hui, mais plusieurs courtes périodes sont nécessaires. Une fois toutes les dix minutes serait hautement recommandé et il est vivement recommandé aussi d'essayer d'adhérer à cet horaire chaque fois que c'est possible.

Si vous oubliez, essayez encore. S'il y a de longues interruptions, essayez encore. Chaque fois que vous vous en ressouvenez, essayez encore. Vous n'avez pas besoin de fermer les yeux pendant les périodes d'exercice, bien que vous alliez probablement trouver que cela vous aide davantage si vous le faites. Toutefois, il pourrait y avoir un certain nombre de situations pendant la journée où fermer les yeux ne sera pas approprié.

Ne manquez pas une période de pratique à cause de cela. Vous pouvez pratiquer tout à fait bien dans presque toutes les circonstances, si vous le voulez réellement. Les exercices d'aujourd'hui prennent peu de temps et ne demandent aucun effort. Répétez l'idée, puis ajoutez plusieurs des attributs que vous associez avec être un Fils de Dieu, en les appliquant à vous-même. Une période de pratique pourrait, par exemple, consister en ce qui suit : « Je suis béni en tant que Fils de Dieu. Je suis heureux, paisible, aimant et satisfait. »

Une autre pourrait être quelque chose comme : « Je suis béni en tant que Fils de Dieu. Je suis calme, tranquille, sûr de moi et confiant. »

Si seulement une brève période est disponible, simplement dites-vous simplement que vous êtes béni en tant que Fils de Dieu.