

8 juillet 1969

Leçon 44

Dieu est la lumière dans laquelle je vois

Aujourd'hui nous continuons l'idée d'hier en lui ajoutant une autre dimension. Vous ne pouvez pas voir dans l'obscurité. De plus vous ne pouvez pas fabriquer la lumière. Vous pouvez fabriquer l'obscurité puis penser que vous voyez en elle, mais la lumière reflète la vie. Par conséquent la lumière est un aspect de la Création.

La Création et l'obscurité ne peuvent pas coexister mais la lumière et la vie vont ensemble, n'étant que différents aspects de la Création. Pour pouvoir voir, vous devez reconnaître que la lumière est à l'intérieur, non à l'extérieur.

Vous ne voyez pas à l'extérieur de vous, l'équipement pour voir n'est pas non plus à l'extérieur de vous. Une partie essentielle de cet équipement est la lumière qui rend la vision possible. Elle est toujours avec vous, rendant la vision possible en toute circonstance.

Aujourd'hui nous allons tenter d'atteindre cette lumière. Dans cette intention, nous allons utiliser une forme de pratique suggérée auparavant, et que nous allons utiliser de plus en plus. C'est une forme particulièrement difficile pour l'esprit qui est indiscipliné, et elle représente un objectif majeur de l'entraînement du mental. Elle demande précisément ce dont manque l'esprit non entraîné. Pourtant, un entraînement doit être réalisé pour voir.

Ayez au moins trois périodes de pratique aujourd'hui, chacune durant trois à cinq minutes. Une période plus longue est hautement recommandée, mais seulement si vous trouvez que le temps s'écoule avec peu ou pas de sensation de tension. La forme de l'exercice que nous allons utiliser aujourd'hui est celle qui est la plus naturelle et facile au monde pour l'esprit mental entraîné, juste comme elle semble être la plus antinaturelle et difficile pour l'esprit mental non entraîné.

Votre mental n'est plus entièrement non entraîné. Vous êtes tout à fait prêt à apprendre la forme de l'exercice que nous allons utiliser aujourd'hui, mais vous pourrez trouver que vous rencontrez une énorme résistance.

La raison pour cela est très simple. Pendant que vous pratiquez de cette façon, vous laissez derrière vous tout ce que vous **croyez** maintenant ainsi que toutes les pensées que vous avez fabriquées. À proprement parler, c'est la délivrance de l'enfer. Mais perçu à travers les yeux de l'ego, c'est une perte d'identité et une descente aux enfers.

Si vous pouvez vous tenir à l'écart de l'ego un tant soit peu, vous n'aurez aucune difficulté à reconnaître que son opposition et ses peurs sont sans signification. Vous pourriez trouver utile de vous rappeler de temps en temps qu'atteindre la lumière, c'est échapper à l'obscurité, même si vous **croyez** fortement le contraire.

Dieu est la lumière dans laquelle vous voyez et vous êtes en train de tenter de l'atteindre. Commencez la période de pratique en répétant l'idée d'aujourd'hui avec les yeux ouverts, puis fermez-les lentement, en répétant l'idée plusieurs fois de plus. Puis essayez de plonger dans votre esprit en laissant partir toute forme d'interférences et d'intrusions, en plongeant tranquillement pour les dépasser. Votre esprit mental ne peut pas être arrêté dans ça à moins que vous choisissiez de l'arrêter. Il prend simplement son cours naturel. Essayez d'observer les pensées qui passent sans vous y engager, essayez de glisser tranquillement loin d'elles.

Alors qu'aucune approche particulière n'est recommandée, ce qui est nécessaire est un sentiment de l'importance de ce que vous êtes en train de faire, de sa valeur inestimable pour vous, et de la conscience que vous êtes en train de tenter quelque chose de très sacré.

Le salut est votre accomplissement le plus heureux. C'est aussi le seul qui ait une signification, parce que c'est le seul qui ait pour vous une quelconque utilité. Si une résistance sous quelque forme s'élève, arrêtez assez longtemps pour répéter l'idée d'aujourd'hui, en gardant les yeux fermés à moins que vous soyez conscient de certaines peurs.

Dans ce cas, vous allez probablement trouver plus rassurant d'ouvrir brièvement les yeux. Essayez toutefois de retourner aux exercices aussitôt que possible. Si vous faites les exercices correctement, vous devriez éprouver une sensation de relaxation, et même un sentiment que vous êtes en train d'approcher, sinon d'entrer vraiment dans la lumière.

Essayez de penser à la lumière, sans forme et sans limite alors que vous dépassez les pensées de ce monde. Et n'oubliez pas qu'elles ne peuvent pas vous retenir dans le monde à moins que vous leur donniez le pouvoir de le faire.

Tout au long du jour répétez l'idée souvent, avec les yeux ouverts ou fermés comme cela vous paraît le mieux à ce moment-là. N'oubliez pas. Par-dessus tout, soyez déterminé à ne pas oublier aujourd'hui.