**Je ne suis pas seul à éprouver les effets de ma vue. Un Cours en Miracles**

Leçon 18

1. L'idée d'aujourd'hui est une autre étape pour apprendre que

**les pensées qui engendrent** ce que tu vois ne sont jamais neutres ni sans importance.

Elle met aussi l'accent sur l'idée que **les esprits sont joints**,

idée sur laquelle nous reviendrons plus tard avec une insistance croissante.

2.

L'idée d'aujourd'hui ne porte pas tant sur ce que tu vois que sur la façon dont tu le vois.

Par conséquent, les exercices d'aujourd'hui mettent l'accent sur cet aspect de ta perception.

Les trois ou quatre périodes d'exercice qui sont recommandées devraient

être faites de la façon suivante :

Regarde autour de toi en choisissant au hasard, autant que possible,

les sujets auxquels l'idée d'aujourd'hui sera appliquée,

et en gardant ton regard posé sur chacun d'eux assez longtemps

pour dire :

***Je ne suis pas seul à éprouver les effets de la façon dont je vois* .**

Termine chaque période d'exercice en répétant l'énoncé plus général :

***Je ne suis pas seul à éprouver les effets de ma vue.***

Une minute environ, ou même moins, suffira pour chaque période d'exercice.