**Je ne suis pas la victime du monde que je vois. Un Cours en Miracles**

**Leçon 31**

1. L'idée d'aujourd'hui est l'introduction à ta déclaration de délivrance.

Encore une fois, l'idée devrait être appliquée à la fois au monde que tu vois au-dehors **et** au monde que tu vois au-dedans.

Pour appliquer l'idée, nous utiliserons une forme d'exercice qui sera utilisée de plus en plus, avec des changements tels qu'indiqués.

En général, la forme comprend deux aspects,

* l'un où tu appliques l'idée de façon plus soutenue,
* et l'autre qui consiste en de fréquentes applications de l'idée **tout le long de la journée.**

1. L'idée d'aujourd'hui nécessite deux périodes d'exercice plus longues,

**l'une le matin et l'autre le soir.**

Trois à cinq minutes sont recommandées pour chacune d'elles.

* Pendant ce temps, regarde lentement autour de toi en répétant l'idée deux ou trois fois.
* Puis ferme les yeux et applique la même idée à ton monde intérieur.

Tu échapperas des deux ensemble, **car l'intérieur est la cause de l'extérieur**.

1. Tandis que tu inspectes ton monde intérieur, prends simplement

conscience de toutes les pensées qui te passent par l'esprit,

chacune étant considérée pendant un moment **puis remplacée** par

la suivante.

* Essaie de n'établir aucune sorte de hiérarchie parmi elles.
* Regarde-les aller et venir de façon aussi détachée que possible.
* Ne t'attarde sur aucune d'elles en particulier, mais essaie

de laisser couler le flot régulièrement et calmement,

sans aucun investissement particulier de ta part.

Tandis que tu restes là à regarder tranquillement tes pensées,

* répète-toi l'idée d'aujourd'hui

aussi souvent que bon te semblera, mais sans te presser.

1. **De plus**, répète l'idée d'aujourd'hui aussi **souvent que possible**

au cours de la journée.

Rappelle-toi que tu fais une déclaration d'indépendance au nom de ta propre liberté.

* **Et dans ta liberté réside la liberté du monde.**

1. L'idée d'aujourd'hui est aussi particulièrement utile en tant

que réponse à toute forme de tentation qui peut surgir.

* C'est la déclaration que tu n'y céderas pas,
* et ne te mettras pas toi-même en esclavage.