**J'ai inventé le monde que je vois. Un Cours en Miracles**

Leçon 32

1. Aujourd'hui nous continuons à développer le thème de cause et effet.

**Tu n'es pas la victime du monde que tu vois parce que tu l'as inventé**.

* Tu peux l'abandonner aussi facilement que tu l'as inventé.
* Tu le verras ou tu ne le verras pas, comme tu le souhaites.

Tant que tu le veux, tu le vois;

quand tu ne le voudras plus, il ne sera plus là pour que tu le voies.

1. L'idée d'aujourd'hui, comme les précédentes, s'applique à tes mondes intérieur et extérieur qui sont en fait les mêmes.

 Toutefois, puisque tu les vois différents, les périodes d'exercice d'aujourd'hui

comprendront de nouveau deux phases,

* l'une concernant le monde que tu vois à l'extérieur de toi,
* et l'autre le monde que tu vois dans ton esprit.

 Durant les exercices d'aujourd'hui, essaie d'introduire

 la pensée que les deux sont dans ta propre imagination.

1. Encore une fois, nous commencerons les périodes d'exercice du matin et du soir en répétant l'idée d'aujourd'hui deux ou trois fois

 tout en regardant alentour le monde que tu vois extérieur à toi.

 Ensuite ferme les yeux et regarde alentour ton monde intérieur.

* Essaie de les traiter tous les deux aussi également que possible.

Répète l'idée d'aujourd'hui sans te presser, aussi souvent que tu le souhaites, tout en regardant les images que ton imagination présente à ta conscience.

1. Pour les deux périodes d'exercice plus longues, trois à cinq minutes sont recommandées, mais pas moins de trois sont requises.

Tu peux y mettre plus de cinq minutes si tu trouves l'exercice reposant.

Pour faciliter cela, choisis un moment où tu prévois peu de distractions et où tu te sens raisonnablement prêt.

1. **Ces exercices sont aussi à continuer pendant la journée**, aussi souvent que possible.

 Les applications plus courtes consistent à répéter l'idée lentement en inspectant soit ton monde intérieur, soit ton monde extérieur. Peu importe lequel tu choisis.

1. L'idée d'aujourd'hui **devrait aussi être appliquée immédiatement**

**à toute situation susceptible de te bouleverser**.

Applique l'idée en te disant :

 ***J'ai inventé cette situation telle que je la vois****.*