**Je pourrais voir la paix au lieu de cela. Un Cours en Miracles** .LEÇON 34

1. L'idée d'aujourd'hui commence à décrire les conditions qui prévalent

 **dans l’autre façon de voir .**

* La paix d'esprit est nettement une affaire interne.
* Elle doit partir de tes propres pensées,
* Puis s'étendre vers l'extérieur.
* C'est de ta paix d'esprit que découle une perception paisible du monde.

2. Trois périodes d'exercice plus longues sont requises pour les exercices d'aujourd'hui. Il est conseillé d'en faire une le matin et une le soir,

avec une autre entre les deux à n'importe quel moment où tu penseras pouvoir être prêt. Toutes les applications devraient se faire les yeux fermés.

* C'est à ton monde intérieur que l'idée d'aujourd'hui devrait s'appliquer.

3. **Un examen d'esprit** d'environ cinq minutes est requis pour chacune des périodes d'exercice plus longues.

Recherche dans ton esprit les pensées de peur, les situations qui provoquent l'anxiété, les personnages ou événements qui «t'offensent», ou toute autre

chose à propos de quoi tu entretiens des pensées non aimantes.

* Note-les toutes en passant,
* en répétant lentement l'idée d'aujourd'hui tandis que tu les vois monter dans ton esprit,
* puis lâche prise de chacune pour la remplacer par la suivante.

4. Si tu commences à trouver difficile de penser à des sujets concrets,

continue à te répéter l'idée sans te hâter et sans l'appliquer à rien de particulier.

* **Assure-toi, toutefois, de ne rien exclure expressément**.

5. Les applications plus courtes seront fréquentes

 et répétées chaque fois que tu sentiras que ta paix d'esprit est menacée . d'une façon quelconque.

**Le but est de te protéger de la tentation tout le long de la journée**.

Si une forme concrète de tentation surgit à ta conscience, l'exercice devrait prendre cette forme :

 ***Je pourrais voir la paix dans cette situation au lieu de***

 ***ce que j'y vois maintenant.***

6. Si les empiètements sur ta paix d'esprit prennent la forme d'émotions

négatives plus générales, telles que la dépression, l'anxiété ou l'inquiétude,

 utilise l'idée sous sa forme originale.

 Si tu vois que tu as besoin de plus d'une application de l'idée d'aujourd'hui, essaie de consacrer quelques minutes à répéter l'idée jusqu'à ce que tu ressentes

quelque soulagement.

Cela t'aidera de dire concrètement :

 ***Je peux remplacer mes sentiments de dépression,***

 ***d'anxiété ou d'inquiétude [ou mes pensées au sujet de***

 ***cette situation, de ce personnage ou de cet événement]***

 ***par la paix.***