

21 septembre 1966

## L'attaque part de mon esprit

Page 242 du livre bleu

Seul l'amour est fort puisqu'il est non divisé. Ceux qui sont forts n'attaquent pas parce qu'ils ne voient pas le besoin de le faire. Avant que l'idée d'attaquer puisse entrer dans votre esprit, vous avez dû vous percevoir vous-même comme faible.

Parce que vous vous êtes attaqué vous-même, vous avez crû que l'attaque était efficace, et vous vous êtes vu comme affaibli. Ne vous percevant plus vous-même et tous vos frères comme égaux, vous considérant plus faible qu'eux, vous tentez « d'égaliser » la situation que vous avez faite. Vous utilisez l'attaque pour le faire parce que vous **croyez** que l'attaque a réussi à vous affaiblir.

C'est pourquoi la reconnaissance de votre propre invulnérabilité est si importante dans la restauration de votre santé mentale. Si vous acceptez votre invulnérabilité, vous reconnaissez que l'attaque n'a pas effet. Bien que vous vous soyez attaqué vous-même, et cela très brutalement, vous démontrerez que rien ne s'est réellement produit.

Par conséquent en attaquant, vous n'avez pas fait quelque chose. Une fois que vous réalisez ceci, il n'y a plus aucun sens dans l'attaque, car manifestement elle ne marche pas et elle ne peut pas vous protéger. Mais la reconnaissance de votre propre invulnérabilité va bien plus loin qu'une simple valeur négative. Si vos attaques sur vous-même ont échoué à vous affaiblir, vous êtes toujours fort. Par conséquent vous n'avez pas besoin « d'égaliser » la situation pour établir votre force. Mais vous ne réaliserez l'absolue inutilité de l'attaque que d'une façon, en reconnaissant que votre attaque sur vous-même n'a eu aucun effet.

Si les autres réagissent à l'attaque quand ils la perçoivent et si vous, vous êtes en train d'essayer de les attaquer, vous serez incapable d'éviter de l'interpréter comme un renforcement. La seule place où vous pouvez vraiment annuler tout renforcement, c'est en vous-même. Car vous êtes toujours le point de départ de votre attaque. Mais si elle n'a jamais eu lieu, elle n'a pas de conséquence.