

15 juin 1969

## Leçon 21

### « Je suis déterminé à voir les choses différemment »

L'idée d'aujourd'hui est évidemment une continuation et une extension de la précédente. Cette fois, cependant, des périodes spécifiques de recherche mentale sont nécessaires, en addition à l'application de l'idée à des situations particulières à mesure qu'elles apparaissent.

Cinq périodes de pratique sont vivement recommandées, en accordant une pleine minute à chacune.

Dans les périodes de pratique, commencez en vous répétant l'idée. Puis fermez les yeux et cherchez soigneusement dans votre mental des situations passées, présentes ou anticipées qui produisent de la colère en vous.

La colère peut prendre la forme d'une quelconque réaction allant d'une tiède irritation à la rage. Le degré de l'émotion que vous éprouvez n'a pas d'importance.

**Vous allez devenir de plus en plus conscient qu'un léger élancement de contrariété n'est rien d'autre qu'un voile tiré sur une fureur intense.**

Essayez, par conséquent, de ne pas laisser les « petites » pensées de colère vous échapper dans les périodes de pratique. Souvenez-vous que vous ne reconnaissez pas réellement ce qui produit de la colère en vous, et que rien de ce que vous croyez à ce propos ne signifie quelque chose.

Vous allez probablement être tenté de vous attarder sur certaines situations davantage que sur d'autres, pour le motif fallacieux qu'elles sont plus « évidentes ». Il n'en est pas ainsi. C'est simplement un exemple de la croyance que quelques formes d'attaque sont plus justifiées que d'autres. Alors que vous cherchez dans votre esprit toutes les formes sous lesquelles les pensées d'attaque se présentent, gardez chacune en tête et dites-vous :

« Je suis déterminé à voir \_\_\_ (nom de personne) différemment. »

« Je suis déterminé à voir \_\_\_ (précisez la situation) différemment. »

Essayez d'être aussi précis que possible. Vous pouvez, par exemple, focaliser votre colère sur un attribut particulier d'une personne particulière, en croyant que la colère est limitée à cet aspect. Si votre perception de la personne souffre de cette forme de distorsion, dites :

« Je suis déterminé à voir \_\_\_\_ (précisez l'attribut) en \_\_\_\_ (nom de personne) différemment. »