

20 juin 1969

## Leçon 26

**« Mes pensées d'attaque sont en train d'attaquer mon invulnérabilité »**

Il est sûrement évident que **si vous pouvez être attaqué**, vous n'êtes sûrement pas invulnérable. Vous voyez l'attaque comme une menace réelle. C'est parce que vous croyez que vous pouvez attaquer réellement, et ce qui va avoir des effets à travers vous doit aussi avoir des effets sur vous.

C'est cette loi qui va de façon ultime vous sauver. Mais vous n'en usez pas correctement maintenant. Vous devez par conséquent apprendre comment elle peut être utilisée dans vos propres meilleurs intérêts, plutôt que contre eux.

Parce que vos pensées d'attaque seront projetées, vous aurez peur de l'attaque. Et si vous avez peur de l'attaque, vous croirez que vous n'êtes pas invulnérable. Les pensées d'attaque vous rendent par conséquent vulnérable dans votre propre esprit, qui est là où sont les pensées d'attaque.

**Les pensées d'attaque et l'invulnérabilité ne peuvent pas être acceptées ensemble. Elles se contredisent l'une l'autre.**

L'idée pour aujourd'hui introduit la pensée que vous vous attaquez toujours vous-même. Si des pensées d'attaque doivent entraîner la croyance que vous êtes vulnérable, elles ont pour effet de vous affaiblir à vos propres yeux. Ainsi elles ont attaqué votre perception de vous-même.

Et parce que vous croyez en elles, vous ne pouvez plus croire en vous-même. Une fausse image de vous-même est venue prendre la place de ce que vous êtes. La pratique avec l'idée d'aujourd'hui va vous aider à comprendre que vulnérabilité ou invulnérabilité est le résultat de vos propres pensées.

Rien hormis vos pensées ne peut vous attaquer. Rien hormis vos pensées ne peut vous faire penser que vous êtes vulnérable. Et rien hormis vos pensées ne peut vous prouver qu'il n'en est pas ainsi.

Six périodes de pratique sont demandées pour l'application de l'idée d'aujourd'hui. Deux bonnes minutes devraient être tentées pour chacune d'elles, bien que le temps puisse être réduit à une minute si l'inconfort est trop grand. Ne le réduisez pas au-delà.

La période de pratique devrait commencer en répétant l'idée d'aujourd'hui, puis en fermant les yeux et en revoyant les questions irrésolues dont les issues vous causent de l'inquiétude. L'inquiétude peut prendre la forme de la dépression, du souci, de la colère, d'un sentiment d'abus, de peur, de pressentiments ou de préoccupation.

Tout problème encore irrésolu qui tend à réapparaître dans vos pensées pendant la journée est un sujet adapté. Vous ne serez pas capable d'en utiliser beaucoup pendant une période de pratique, parce qu'un temps plus long que d'habitude devrait être passé avec chacun.

L'idée d'aujourd'hui devrait être appliquée comme suit : D'abord, nommez la situation :

« Je suis inquiet au sujet de \_\_\_ » Puis passez en revue chaque issue possible qui s'est présentée à vous à ce propos et qui vous a causé de l'inquiétude, vous référant à chacune tout à fait particulièrement, en disant :

« Je suis effrayé que \_\_\_ arrive. »

Si vous faites les exercices correctement, vous devriez avoir quelques cinq ou six possibilités pénibles disponibles pour chaque situation que vous utilisez, et probablement davantage. Il est beaucoup plus utile de couvrir peu de situations minutieusement que d'en effleurer un grand nombre.

À mesure que la liste des issues anticipées pour chaque situation continue, vous allez probablement trouver certaines d'entre elles, particulièrement celles qui se présentent à vous vers la fin, moins acceptables pour vous. Essayez toutefois de les traiter toutes de la même façon dans la mesure où vous le pouvez. Après avoir nommé chaque issue par laquelle vous êtes effrayé, dites-vous :

« **Cette pensée est une attaque de moi-même** » Concluez chaque période de pratique en vous répétant l'idée d'aujourd'hui une fois de plus.