

31 mai 1969

Leçon 5

« Je ne suis jamais dérangé pour la raison que je pense. »

Cette idée, comme la précédente, peut être utilisée avec toute personne, situation ou événement qui selon vous, vous cause de la douleur. Appliquez-la en particulier à quoi que ce soit que vous croyez être la cause de votre dérangement, en utilisant la description du sentiment dans les termes qui vous semblent les mieux adaptés pour vous.

Le dérangement peut sembler être de la peur, de l'inquiétude, de la dépression, de l'anxiété, de la colère, de la haine, de la jalousie ou d'autres formes, qui toutes seront perçues comme différentes. Ce n'est pas vrai. Cependant jusqu'à ce que vous appreniez que la forme n'a pas d'importance, chaque forme devient un sujet adapté pour les exercices du jour.

Appliquer la même idée à chacune d'elles séparément, c'est le premier pas pour reconnaître ultimement qu'elles sont toutes la même. Quand vous utilisez l'idée d'aujourd'hui pour une cause particulière perçue d'un dérangement sous quelque forme, utilisez à la fois le nom de la forme sous laquelle vous voyez le dérangement, et la cause que vous lui attribuez.

Par exemple :

« Je ne suis pas en colère contre ____ pour la raison que je pense. »

« Je ne suis pas effrayé par ____ pour la raison que je pense. »

Mais encore, ceci ne devrait pas se substituer à des périodes de pratique dans lesquelles vous cherchez d'abord dans votre esprit les « sources » de dérangement en lesquelles vous croyez et les formes de dérangement que vous pensez en résulter. Dans ces exercices plus que dans les précédents, vous pouvez trouver difficile d'être sans discrimination et d'éviter de donner un poids plus grand à certains sujets qu'à d'autres. Cela pourrait aider de précéder les exercices par la déclaration : **« Il n'y a pas de petits dérangements. Ils sont tous également perturbants pour ma paix d'esprit »**

Puis examinez votre esprit à la recherche de quoi que ce soit qui vous afflige, sans considérer que vous pensiez que cela le fait peu ou prou. Vous pouvez aussi vous trouver moins désireux d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à certaines sources perçues de dérangement plutôt qu'à d'autres.

Si cela se produit, pensez d'abord à ceci : « **Je ne peux pas garder cette forme de dérangement et laisser les autres partir. Pour les objectifs de ces exercices, je vais donc les considérer comme toute la même.** »

Puis cherchez dans votre esprit, pendant pas plus d'une minute ou à peu près, et essayez d'identifier un nombre de formes différentes de dérangement qui vous perturbent, sans considérer l'importance relative que vous pouvez leur donner.

Appliquez l'idée pour aujourd'hui à chacune d'elles, en utilisant le nom à la fois de la source de dérangement telle que vous la percevez et du sentiment tel que vous le ressentez.

Des exemples supplémentaires sont :

« **Je suis pas inquiet au sujet de ____ pour la raison que je pense.
Je ne suis pas déprimé au sujet de ____ pour la raison que je pense.** »

Trois ou quatre fois pendant la journée sont suffisantes.