

15 juin 1969

Leçon 21

Je suis déterminé à voir les choses autrement

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

Cinq périodes de pratique sont vivement recommandées, en accordant une pleine minute à chacune de ces périodes. 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 futures qui produisent de la colère en vous. La colère peut prendre la forme d'une réaction allant d'une tiède irritation jusqu'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 petit élancement de contrariété n'est rien d'autre qu'un voile tiré sur une fureur intense.

Par conséquent, essayez de ne pas laisser les « petites » pensées de colère vous échapper dans les périodes de pratique. Souvenez-vous que vous ne reconnaissez pas vraiment 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 plus longtemps que sur d'autres sous le motif fallacieux qu'elles sont *plus évidentes*. Il n'en est pas ainsi. C'est simplement un exemple de votre **croiance** qu'il y a des formes d'attaque 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 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. »