

20 juin 1969

## Leçon 26

### **Quand je pense attaquer, c'est mon invulnérabilité que j'attaque**

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

De façon ultime, c'est justement cette loi qui va vous sauver. Mais en ce moment, vous ne l'utilisez pas correctement. Vous devez par conséquent apprendre comment l'utiliser *pour* vos propres meilleurs intérêts, plutôt que *contre* eux.

Quand vous aurez peur de l'attaque, c'est que vos pensées d'attaque auront été projetées. Et si vous avez peur, vous croirez que vous n'êtes pas invulnérable. Donc les pensées d'attaque vous rendent vulnérable dans votre propre esprit, là où sont les pensées d'attaque.

Il n'est pas possible d'accepter conjointement des pensées d'attaque et l'invulnérabilité puisqu'elles se contredisent. L'idée d'aujourd'hui introduit la pensée que c'est *toujours* vous-même que vous vous attaquez. Il en découle que si des pensées d'attaque entraînent 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.

Il s'ensuit que parce que vous croyez en votre propre vulnérabilité, vous ne pouvez plus croire en vous-même. Une fausse image de vous est venue prendre la place de ce que vous êtes réellement dans votre être. Pratiquer l'idée d'aujourd'hui vous aidera à comprendre que vulnérabilité/invulnérabilité résulte comme un effet de vos propres pensées.

Rien sinon vos pensées n'est en mesure de vous attaquer. Rien en dehors de vos pensées ne peut vous faire penser que vous êtes vulnérable. Et rien, sauf vos pensées ne peut vous *prouver* que vous n'êtes pas vulnérable.

Six périodes de pratique sont demandées pour appliquer l'idée d'aujourd'hui. Deux bonnes minutes 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 mauvais pressentiments ou de préoccupation.

Tout problème encore irrésolu qui tend à réapparaître dans vos pensées pendant la journée servira de sujet. Vous ne pourrez pas utiliser beaucoup de problèmes pendant une période de pratique puisqu'un temps plus long que d'habitude devrait être passé avec chacun d'entre eux. Voici comment pratiquer l'idée d'aujourd'hui : 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 vous disant :

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

Si vous faites les exercices correctement, vous devriez avoir cinq ou six pénibles possibilités qui seront 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 la légère.

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.

Toutefois essayez 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 m'attaque moi-même ». Concluez chaque période de pratique en vous répétant l'idée d'aujourd'hui encore une fois.