

31 mai 1969

## Leçon 5

### **Je ne suis jamais contrarié 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 l'idée en particulier à quoi que ce soit que vous **croyez** être la cause de votre contrariété, en utilisant la description du sentiment dans les termes qui vous semblent les mieux adaptés pour vous.

La contrariété 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. Mais en réalité, ce n'est pas vrai. Cependant, jusqu'à ce que vous appreniez que ces formes diverses n'ont pas d'importance, chacune d'elles devient un sujet adéquat pour les exercices du jour.

Appliquer la même idée à chacune des formes (sentiment) séparément. C'est le premier pas pour reconnaître ultimement que toutes les formes sont la même. Quand vous utilisez l'idée d'aujourd'hui pour une raison particulière, une contrariété perçue sous une certaine forme, utilisez à la fois le nom de la forme sous laquelle vous voyez la contrariété et quelle est la raison que vous lui attribuez.

Par exemple :

« Je ne suis pas en colère contre \_\_\_\_\_ pour la raison que je pense. »  
« Je n'ai pas peur de \_\_\_\_\_ pour la raison que je pense. »

Pourtant cela ne devrait pas se substituer à des périodes de pratique dans lesquelles vous cherchez d'abord dans votre esprit les « causes » de vos contrariétés, et les formes qui selon vos croyances, en résultent. 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 plutôt qu'à d'autres. Cela pourrait aider de précéder les exercices par la déclaration : « Il n'y a pas de petites contrariétés. Elles sont toutes également perturbantes pour ma paix d'esprit. »

Puis examinez votre esprit à la recherche de ce qui vous afflige, sans considérer que vous pensiez que cela le fait un peu ou beaucoup. Vous pouvez aussi vous trouver moins désireux d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à certaines choses perçues comme causant des contrariétés plutôt qu'à d'autres.

Si cela se produit, pensez d'abord à ceci : « Je ne peux pas garder cette forme de contrariété et laisser partir les autres. Pour les objectifs de ces exercices, je vais donc toutes les considérer comme étant 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 contrariété qui vous perturbent, sans considérer l'importance relative que vous pouvez leur donner.

Appliquez l'idée d'aujourd'hui à chacune d'entre elles, en utilisant à la fois le nom de la cause de la contrariété 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 seront suffisantes.