

1er juin 1969

Leçon 6

Je suis contrarié parce que je vois quelque chose qui n'est pas là

L'idée derrière ces exercices est très similaire aux précédentes. À nouveau, il est nécessaire de nommer à la fois la forme de contrariété (colère, peur, inquiétude, dépression et ainsi de suite) ainsi que la source perçue très précisément pour chaque application de l'idée.

Par exemple :

« Je suis en colère contre _____ parce que je vois quelque chose qui n'est pas là. »
« Je suis inquiet au sujet de ____ parce que je vois quelque chose qui n'est pas là. »

L'idée d'aujourd'hui est utile pour une application à quoi que ce soit qui semble vous déranger. Elle peut être utilisée avec profit dans cette intention tout au long de la journée.

Cependant, les trois ou quatre moments de pratique qui sont demandés devraient être précédés par une minute ou à peu près de recherche mentale comme dans les exercices précédents, et par l'application de l'idée à chaque pensée dérangeante découverte dans la recherche.

A nouveau, si vous résistez à appliquer l'idée à certaines pensées dérangeantes plus qu'à d'autres, rappelez-vous les deux déclarations de prudence de la leçon précédente :

« Il n'y a pas de petites contrariétés. Elles sont toutes également dérangeantes pour ma paix d'esprit » et « Je ne peux pas garder cette forme de contrariété et laisser partir les autres. Pour les intentions de ces exercices, je vais donc toutes les considérer comme pareilles. »