**Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense.**

**Un Cours en Miracles LEÇON 5**

1. Cette idée, comme la précédente, peut être utilisée pour **toute personne**, **toute situation** ou **tout événement** dont tu penses qu'il te cause de la douleur.

* Applique-la concrètement à quoi que ce soit que tu crois être la cause de ta contrariété, en décrivant le sentiment dans les termes quels qu'ils soient qui te semblent exacts.

La contrariété **peut sembler être** la peur, l'inquiétude, la dépression, l'anxiété, la colère, la haine, la jalousie ou quantité de formes qui seront toutes perçues comme différentes.

**Ce n'est pas vrai**.

Toutefois, **jusqu'à ce que tu apprennes que la forme n'a pas d'importance**, **chaque forme** **devient un sujet convenable pour les exercices de la journée**.

Appliquer la même idée à chacune d'elles séparément **est la première étape** **pour reconnaître à la fin qu'elles sont toutes les mêmes**.

2. Quand tu utilises l'idée du jour concrètement pour une cause perçue de contrariété sous quelque forme que ce soit, utilise à la fois le nom de la forme sous laquelle tu vois la contrariété, et la cause que tu lui attribues. Par exemple :

***Je ne suis pas en colère contre pour la raison à laquelle je pense****.*

***Je n'ai pas peur de pour la raison à laquelle je pense****.*

3. Encore une fois, **cela ne devrait pas remplacer les périodes d'exercice pendant lesquelles tu cherches d'abord dans ton esprit les « sources » de contrariété dans lesquelles tu crois, et les formes de contrariété que tu penses qui en résultent**.

4. Dans ces exercices, plus que dans les précédents, **tu trouveras peut-être difficile de ne faire aucune distinction et d'éviter de donner plus de poids à certains sujets qu'à d'autres**.

* Cela t'aidera peut-être de faire précéder ces exercices de l'énoncé suivant :

***Il n'y a pas de petites contrariétés****.* .  ***Elles sont toutes également troublantes pour ma paix d'esprit****.*

5. **Puis examine ton esprit pour découvrir quoi que ce soit qui te bouleverse**, peu importe à quel point tu penses qu'il le fait.

6. Tu verras peut-être aussi **que tu es moins désireux d'appliquer l'idée d'aujourd'hui à certaines sources perçues de contrariété qu'à d'autres**.

* Si cela se produit, pense d'abord à ceci :

***Je ne peux pas garder cette forme de contrariété et lâcher prise des autres****.* .  *Aux fins de ces exercices, donc, je les regarderai toutes* ***comme étant les mêmes****.*

7. Puis examine ton esprit pendant environ une minute tout au plus,

* en essayant d'identifier quelques formes différentes de contrariété qui te dérangent, peu importe l'importance relative que tu peux leur donner.
* Applique l'idée du jour à chacune d'elles, en nommant à la fois la source de la contrariété telle que tu la perçois, et le sentiment tel que tu l'éprouves.
* Voici d'autres exemples :

***Je ne suis pas inquiet au sujet de pour la raison à laquelle je pense****.*

***Je ne suis pas déprimé à cause de pour la raison à laquelle je pense****.*

Trois ou quatre fois pendant la journée suffisent