

Dans mes combats intérieurs,  
je reste neutre et distant, je  
n'alimente pas par mes pensées  
et je rentre en compassion pour  
ce que je vis dans mon corps.

Je ne suis pas ce que je  
crois être (ma personnalité),  
je ne suis pas ce que je  
veux être (mon ego), je suis  
ce que je suis (mon âme).

C'est mon mental qui rend  
ma souffrance intolérable,  
si j'accepte et si j'aime  
ma souffrance, elle cesse  
d'être insupportable.

**Tout est projection, tout  
ce que vous percevez du  
monde et des autres, n'est  
que la représentation de  
votre monde intérieur.**

**Je ne peux jamais décevoir  
qui que ce soit et personne ne  
peut me décevoir, seules  
les attentes (fabriquées par  
l'ego) peuvent être déçues.**

Je passe de « tu as tort » ou  
« j'ai tort » à « je souffre »  
et « tu souffres », et ensuite  
à « j'accepte et j'aime ma  
souffrance » et « j'accepte et  
j'aime ta souffrance »