

Les Trois Sortes d'Affaires

Il n'y a que trois sortes d'affaires dans l'univers : **les miennes, les vôtres et celles de Dieu**. J'ai remarqué que la Réalité est Dieu, parce que c'est la réalité qui règne. La réalité est toujours bienveillante. Les histoires non remises en question que l'on surimpose à la réalité, ne sont jamais aussi douces que la réalité.

Ce sont les affaires de qui si je me sens heureuse ou triste ? **Mes affaires.**

Ce sont les affaires de qui si vous vous sentez heureux ou triste ? **Vos affaires.**

Ce sont les affaires de qui le temps qu'il fait ? **Les affaires de Dieu.** (Tout ce qui est hors de mon contrôle, de votre contrôle ou du contrôle de quiconque, j'appelle cela les affaires de Dieu.)

La majorité de notre stress vient du fait d'être mentalement hors de nos propres affaires. Lorsque je pense « Tu devrais trouver du travail », « Je veux que tu sois heureux », « Tu devrais arriver à l'heure », « Tu devrais prendre davantage soin de toi », je suis dans vos affaires. Lorsque je m'inquiète au sujet des tremblements de terre, des inondations, de la guerre ou bien du moment où je vais mourir, je suis dans les affaires de Dieu. Si je suis mentalement dans vos affaires ou dans les affaires de Dieu, le résultat est la séparation et la solitude. Si vous vivez votre vie et si je suis mentalement en train de vivre votre vie, qui est là pour vivre la mienne ? Nous sommes tous les deux ailleurs. Etre mentalement dans vos affaires m'empêche d'être présente dans les miennes. Je suis séparée de moi-même, me demandant pourquoi ma vie ne va pas bien. Pas étonnant que je me sente seule et séparée ! Personne d'autre n'est responsable de ma solitude, moi seule.

Remarquez les fois où vous vous sentez seul ou séparé. Etes-vous mentalement hors de vos affaires ? Si vous n'en êtes pas sûr, arrêtez-vous pour vous demander « **mentalement je suis dans les affaires de qui ?** » Notez les fois où vous donnez des conseils sans qu'on vous l'ait demandé, à voix haute ou en silence. Dans les affaires de qui vous trouvez vous quand vous donnez des conseils qui n'ont pas été sollicités ?

Exercice :

Ce sont les affaires de qui ? Cochez votre réponse.

	<u>Mes affaires</u>	<u>Vos affaires</u>	<u>Les affaires de Dieu</u>
Ma taille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réserver un concert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les embouteillages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La dépression de ma mère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le temps qu'il fait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La guerre dans le monde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le fait que mon frère soit végétarien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ce que je vais faire à manger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La colère de mon patron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quand vous comprenez les trois sortes d'affaires suffisamment pour rester dans vos *propres* affaires, cela vous permet de voir votre propre chemin beaucoup plus clairement. Eventuellement vous pourrez même réaliser que *vous* n'avez même pas d'affaires personnelles et que votre vie se déroule parfaitement d'elle-même. Vous commencerez à vous accorder alors à vous-même la bienveillance que vous nous accordez.