

Cultiver la paix intérieure

Supposez que vous n'avez plus de travail, que vous êtes en pleine dépression suite à divers problèmes, plus personne vers qui vous tourner. Vos relations ainsi que votre entourage sont catastrophiques, vous n'avez plus un sou, ni en poche ni sur votre compte et vous vous enfoncez de plus en plus. Vous avez honte de votre situation actuelle et pour finir la personne avec qui vous vivez et que vous aimez vous lâche. Vous êtes tombé dans un engrenage et vous ne savez plus comment faire ni comment vous en sortir. Vous cherchez une solution à vos problèmes dans quelque un ou quelque chose qui vous apporterait la solution miracle. Plus vous vous posez la question « Comment en suis-je arrivé », plus vous vous éloignez de la réponse. Cet exemple peut vous paraître un peu extrême mais j'ai vécu une situation similaire et c'est précisément dans cette situation précise que j'ai trouvé ma voie et les réponses à toutes mes questions. Dans toutes les mauvaises situations que nous vivons nous avons tendance à chercher la solution toujours à l'extérieur de nous-même. Parler à une connaissance, un ami, demander de l'aide à un médecin, organismes sociaux etc... c'est très bien, cela apporte parfois un certain soulagement mais qui reste malgré tout momentané et provisoire.

Avez-vous pensé à regarder au fond de vous-même ? D'un certain point de vue ce qui arrive à l'extérieur est le reflet ou le résultat de ce qui se passe à l'intérieur de vous, comme le flux permanent et incontrôlé de vos pensées négatives, ou votre manière de penser par exemple. Si votre façon d'agir et votre manière de penser est de critiquer les autres, de parler de vos malheurs afin que les autres vous plaignent, d'être toujours mécontent de ce que vous possédez, ou envieus des richesses et bonheurs des autres, alors en effet, vous devez commencer par prendre soin de votre jardin intérieur et cultiver la paix intérieure, en plantant dans votre esprit des pensées positives.

Vos pensées terminent votre vie. Combien de fois prenez vous soin de votre apparence physique, cela est tout à fait normal car c'est notre apparence physique qui apparaît au regard des autres. Mais je vous pose cette simple question : « combien de fois prenez vous soin de votre jardin intérieur, qui est votre véritable nature ? » Si nous prenons comme exemple un arbre dans la nature, en le regardant on peut se dire « quel magnifique arbre que voilà » mais pourtant la beauté qui nous apparaît dans sa silhouette ou dans sa forme, vient de ses racines. De ses racines il en tire toute sa force et sa vitalité. Si quelqu'un venait empoisonner ses racines l'arbre finirait par dépérir puis mourir.

Nous finissons par empoisonner notre existence inconsciemment par notre façon de penser et notre manière de penser.

- Dans quel esprit êtes-vous actuellement ? - Dans quel esprit êtes-vous au moment de payer une facture ? - Dans quel esprit êtes-vous quant vous êtes contrarié ; ou quand quelqu'un n'est pas d'accord avec vous ? - Comment sont vos pensées quant vous êtes dans une file d'attente pour passer à la caisse et que la caisse est très lente ? - Êtes-vous de ceux qui changent de file pour trouver une caisse plus rapide ? - Êtes-vous de ceux qui reportent toutes choses à demain ? *Ce que nous vivons est le résultat de ce que nous mettons comme pensées dans notre esprit, dans notre jardin intérieur. Si vous prenez autant soin de votre jardin intérieur que de votre apparence alors vous avez fait un immense pas vers votre élévation spirituelle.*

Vous avez pris l'habitude de vous attacher aux objets extérieurs et de ne voir que le côté matériel des choses, de regarder avec vos yeux sans ouvrir votre cœur, de suivre vos pensées sans les observer. Vous avez tellement pris l'habitude de vous mélangé à ce monde matériel que vous avez oublié l'essentiel de votre personnalité et votre but principal que tout être humain devrait avoir. Vous et moi recherchons la même chose... Savez vous ce que c'est ? Ne serait-ce pas le bonheur ? Tout le monde recherche le bien-être, on recherche tous être heureux et c'est tout à fait légitime. Personnellement je cherche à être heureux et à rendre les personnes qui m'entourent et celles que je côtoie également heureuses. Malheureusement ça ne se passe pas toujours comme on le souhaiterait. Tant que nous ne contrôlons pas notre esprit nos pensées, nos émotions, la quête du bonheur restera temporaire.

Considérez maintenant que votre esprit est comme un immense jardin que feriez-vous de ce jardin ? Prenez votre courage à deux mains et commencez par défricher votre jardin, observez-vous, observez votre façon de penser, votre façon d'être, prenez conscience de cela et lutez contre les pensées négatives qui vous emprisonnent. Ne soyez pas pessimiste mais prenez les choses du bon côté ; car rien n'arrive par hasard. Soyez conscient de vos pensées le plus souvent possible, observez-les. Le plus important ce n'est pas le « demain » mais le « ici et maintenant ».

Que se passe-t-il ici et maintenant ? Méditez, faites des marches méditatives. Nettoyez votre esprit, préparez votre jardin intérieur pour pouvoir planter de belles graines. Rien ne peut pousser dans un désert stérile, dans un champ en friche. Prenez votre temps et soyez patient avec vous-même. Maintenant que vous avez préparé votre jardin intérieur, vous pouvez semer de nouvelles graines dans votre champ. Soyez aimable, rendez service, faites des choses vertueuses, aidez ceux qui en ont besoin si vous le pouvez, ouvrez votre cœur. N'attendez pas de remerciement pour ce que vous faites, faites le par plaisir et avec amour. Mettez des mots positifs et vertueux dans votre esprit, réfléchissez avant de prendre la parole, mettez de la couleur dans vos pensées, nourrissez votre cœur de gratitude envers les autres car chaque situation chaque personne nous enseigne

quelque chose. Cherchez à savoir ce que chaque situation vous enseigne. Par exemple quand vous faites vos courses, prenez la caisse la plus lente celle où il y a le plus de monde et mettez-vous dans cette file d'attente et observez votre état d'esprit, vos pensées... Cette nouvelle attitude vous enseignera la patience. *Changer votre attitude dès maintenant.* *Qu'avez-vous perdu? …. Prenez le temps, vivez pleinement chaque instant.* Prenez le temps, faites des petites ballades dans la nature, dans la forêt, et prenez conscience de vos pas. Concentrez-vous sur chaque pas qui se pose sur le sol, du pied qui se déroule, le talon qui touche le sol et ainsi de suite. Prenez conscience de tout ce que vous faites, marchez doucement. Prenez ce temps cet instant de marche méditative, faites-le pour vous. En faisant cet exercice vous allez mettre toute votre attention sur la marche, votre esprit et vos pensées seront focalisés sur une seule chose que vous aurez décidé, que vous contrôlerez. Alterniez cette marche méditative avec une prise de conscience de votre souffle, concentrez-vous sur votre respiration. Vous allez ainsi calmer votre esprit et tendre votre corps et votre tête. Vous allez commencer à prendre en main votre vie spirituelle, votre intérieur, votre jardin secret. Vous allez pouvoir commencer à faire ce que vous auriez toujours dû faire. Vous allez commencer à lever votre conscience pour retrouver une paix intérieure stable et immuable. *Il ne tient qu'à vous d'entretenir ce jardin secret, c'est votre vie. Vous avez le choix: soit vous contrôlez votre vie, soit c'est la vie qui vous contrôle. Soit vous maîtrisez vos pensées et vous maîtrisez votre destin, soit ce sont vos pensées qui vous contrôlent et votre destin vous échappe.*

<http://www.attitude-positive-ebook.com>

About the Author

http://www.attitude-positive-ebook.com/?page_id=2

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)