

73. Joyeux dans la paix de Dieu.

Savoir relativiser et faire preuve de sagesse en toutes circonstances relève souvent du défi très personnel car cela va dépendre de notre caractère comme de notre environnement. Il faudrait pouvoir :

1. Éviter de s'apitoyer sur soi-même 2. Minimiser l'impact des événements 3. Penser à ce que nous avons déjà réussi à surmonter 4. Se dire qu'on n'est pas le plus malheureux au monde... 5. Le stress, la colère, le ressentiment génère de l'angoisse et du négatif qui vous empêche de profiter pleinement du moment présent ; il faut donc apprendre à canaliser cette énergie négative. 6. Savoir faire la part des choses en notant le positif et le négatif. 7. Pratiquer de la relaxation, de la méditation et du sport. 8. Aller au bout des choses, de vos intuitions ou de vos choix sans être perfectionniste.

Tout cela se fait bien sûr à la force du poignet, comme effort sur soi-même avec éventuellement l'aide d'un coach de vie ou d'un psy.

Pour les croyants, les choses se font un peu autrement : nous portons nos soucis, nos inquiétudes, nos ressentiments, nos angoisses dans la prière ; nous les confions au Dieu vivant à qui nous demandons aide et assistance.

Philippiens 4, 4 Soyez toujours joyeux d'appartenir au Seigneur. Je le répète : Soyez joyeux !

5 Que votre bonté soit évidente aux yeux de tous. Le Seigneur viendra bientôt.

6 Ne vous inquiétez de rien, mais en toute circonstance demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin, et faites-le avec un coeur reconnaissant.

7 Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut imaginer, gardera vos coeurs et vos pensées en communion avec Jésus-Christ.

8 Enfin, frères, portez votre attention sur tout ce qui est bon et digne de louange : sur tout ce qui est vrai, respectable, juste, pur, agréable et honorable.

9 Mettez en pratique ce que vous avez appris et reçu de moi, ce que vous m'avez entendu dire et vu faire. Et le Dieu qui accorde la paix sera avec vous.

Notes : 1. L'apôtre Paul est dans l'attente du Jugement dernier par le retour du Christ. Il défend donc une éthique de l'urgence : il faut être trouvés justes au jour dit. Faire un effort, être bon, ne pas s'inquiéter, être reconnaissant, car le Seigneur viendra bientôt...

2. C'est l'esprit, la paix de Dieu, qui nous apaise et nous tient en communion ; cela nous est donné et ne dépend pas de nos efforts volontaristes.

3. Nous avons en revanche à orienter notre quête du bon côté par la prière reconnaissante. Cet effort librement consenti est de nature à modifier le fonctionnement de notre cerveau selon Boris Cyrulnik. L'élaboration mentale modifie le cerveau : C'est avéré pour l'exercice quotidien, vrai aussi avec une vulnérabilité neuro-émotionnelle : reprendre intentionnellement des souvenirs douloureux dans une contexte sécurisé et pour mieux les comprendre modifie le trauma lui-même. C'est le travail de la parole, de la mémoire et des émotions, accompli dans un milieu sécurisé. La religion peut ici organiser la mémoire douloureuse des adeptes. Jésus nous permet de changer l'image que nous avons de nous-mêmes, ce qui est confirmé par la neuro-imagerie.

L'exercice est indispensable. Un pianiste de concert disait : « Si je ne m'exerce pas un jour, je le vois. Si je ne m'exerce pas deux jours, mes amis le remarquent. Si je ne m'exerce pas trois jours, le public le remarque. » Il en va de même pour la prière. Si je ne prie pas un jour, Dieu le remarque. Si je ne prie pas durant deux jours, je le remarque. Et si je ne le fais pas durant trois jours, c'est mon entourage qui le remarque...

Dans la métaphore de l'Univers connecté de Nassim Haramein :



Le travail de la parole, de la mémoire et des émotions, accompli dans un milieu sécurisé se fait par la méditation dont le rôle est d'amener de l'information en un point central. Pour se ré-orienter, se re-centrer mieux vaut se tourner vers le cœur, notre centre neuro-cardio-vasculaire qui est en lien avec le divin (avec la Singularité) par les ondes gammas qui véhiculent nos convictions – sensations – émotions et nos attentes profondes : par elles nous créons, attirons et rejetons toute chose avec l'aide divine...C'est par elles que nous

recevons en retour ces intuitions, prémonitions, inspirations, coïncidences heureuses et autres synchronicités.

« Vous pouvez aussi comprendre qu'en fonction de votre chemin, de vos pensées, de vos valeurs, de vos émotions, vous attirerez forcément autour de vous d'autres personnes qui sont sur le même chemin, qui ont des pensées, valeurs et émotions similaires... Ce n'est qu'en décidant de vous soigner que vous soignerez le monde autour de vous, d'abord votre monde immédiat, puis un monde plus large, et ainsi de suite. C'est une erreur de vouloir guérir le monde des fléaux qui l'habitent puisqu'en vous concentrant dessus, vous vous y attachez davantage... Si vous voulez vivre dans un monde libre, de paix, d'amour, de joie et de bonheur, alors faites-le déjà en vous, puis dans votre entourage immédiat, et ainsi de suite. La plus petite colère en vous participe aux traumatismes planétaires ; la plus petite dose d'amour en vous participe à l'harmonie de la planète et de tous les êtres vivants qui y vivent. Alors choisissez en pleine conscience le monde dans lequel vous voulez vivre, ce qui n'est pas vain, violent, futile ou mesquin ! (Nassim Haramein) »

Nos choix, nos pensées, nos valeurs, nos émotions, nos convictions intimes surtout, tout est en lien avec la Singularité, ce qui attire, crée ou rejette. Il s'agit de reconnaître et d'expérimenter qu'il y a là quelque chose de plus grand que soi-même, une transcendance, une merveilleuse dynamique d'un amour divin qui nous accueille de manière inconditionnelle pour que nous devenions nous aussi capable d'amour (de bonté, de justice, de réciprocité, d'empathie, etc.).

« La théorie de l'Univers Connecté, au contraire, parle de collaboration entre les différentes échelles de l'Univers, et non de lutte, ce qui change totalement le paradigme de base et permet l'apparition de systèmes non-pyramidaux basés sur l'entraide pour arriver à un but commun, par opposition à des systèmes où nous voyons une destruction des ressources naturelles et de notre société.

C'est à toi et moi et au gars à côté de nous... Combien sommes-nous disposés, à prendre le risque, à prendre le risque, à transformer notre vie, à arrêter de faire des choses qui ne sont pas en conformité avec cette plus grande connaissance, Avec cette transition. Chaque personne doit faire ces choix et si les gens font ces choix à chaque personne qui fait cette transition est un impact énorme sur l'ensemble du champ morphogénétiques de la planète. Donc chaque personne compte. Nassim Haramein. »

« Chacun d'entre nous a l'occasion, le privilège d'apporter sa contribution en créant un monde qui soit bon pour tous. Voilà qui demandera du courage, de l'audace et du cœur. Voilà qui est bien plus radical qu'une révolution, c'est le début d'une transformation de la qualité de vie sur notre planète. Vous avez le pouvoir de donner le coup d'envoi dont l'écho se répandra tout autour du monde.

Si ce n'est pas vous, qui ?

Si ce n'est pas maintenant, quand ?

Si ce n'est pas ici où ? (Ken Keyes). »