

Les dix secrets du succès et de la paix intérieure

Le premier secret : Que votre esprit soit ouvert à tout et ne s'attache à rien

Un esprit qui est ouvert à tout signifie que l'on est paisible, que l'on rayonne d'amour, que l'on sait pardonner, que l'on est généreux, que l'on respecte toute forme de vie et que l'on se perçoit comme étant capable de faire tout ce que l'on peut concevoir dans son esprit et dans son cœur.

L'attachement est la source de tous vos problèmes : le besoin d'avoir raison, de posséder quelqu'un ou quelque chose, de gagner à tout prix, d'être perçu par les autres comme un être supérieur, tout cela c'est de l'attachement. L'esprit ouvert résiste à ce genre d'attachement et par conséquent, connaît la paix intérieure.

Le deuxième secret : Ne mourez pas sans avoir joué votre musique intérieure

La musique intérieure que vous entendez qui vous pousse à prendre des risques et à poursuivre vos rêves, c'est votre lien intuitif avec le but qui se trouve dans votre cœur depuis votre naissance. Ayez cette passion en prenant conscience que le mot enthousiasme signifie littéralement « le Dieu » intérieur. La passion que vous ressentez est en vous et vous invite à prendre le risque d'être vous-même.

Le troisième secret : Changez ce qui est en vous

Vos pensées déterminent votre façon de réagir aux situations qui se présentent dans votre vie quotidienne. Ces réactions sont les énergies que vous avez en vous et que vous pouvez donner. En respectant les règles de l'univers, vous recevez en retour ce que vous avez distribué autour de vous. Donc, ce que vous avez attiré vers vous est ce que vous avez donné aux autres. Les énergies faibles : colère, culpabilité, peur, haine, la honte sont des pensées qui vous affaiblissent et qui attirent vers vous des forces identiques... L'archétype de l'esprit vous invite à minimiser vos préoccupations matérielles et à canaliser votre énergie vers l'essentiel de la vie qui est l'amour et le service. Lorsque vous mettez vos pensées et vos activités au service des autres, les désirs que vous poursuivez vous suivront où que vous alliez. Et lorsque vous n'avez plus d'attachement pour vos désirs matériels, ces choses entreront et sortiront librement de votre vie.

Le quatrième secret : Adoptez le silence

Votre sentiment de paix intérieure dépend du silence dans lequel vous allez régénérer vos forces, pour vous débarrasser de la tension et de l'anxiété, pour refaire connaissance avec la joie de vous sentir plus près de l'humanité. Le silence diminue la fatigue et vous permet de faire l'expérience de votre propre créativité.

Exemple de pratique de méditation : Le matin, prononcez durant vingt minutes le son « Ahhhhh ». Ce mantra vous permet de ne pas vous égarer dans vos pensées et de prendre consciemment contact avec votre Dieu intérieur.

Le soir, prononcez le son « OM » qui exprime votre gratitude pour tout ce que vous avez reçu dans votre vie.

Le cinquième secret : Renoncez à votre histoire personnelle

L'histoire de votre passé et de toutes vos blessures n'existent plus maintenant dans votre réalité physique. Ne leur permettez pas d'être dans votre esprit et de troubler vos moments présents. Votre vie est comme une pièce de théâtre en plusieurs actes. Certains des personnages qui rentrent en scène ont des petits rôles à jouer, d'autres ont des rôles plus longs. Certains sont les méchants et d'autres sont les bons. Mais ils sont tous nécessaires, autrement, ils ne seraient pas dans la pièce. Acceptez-les tous et passez à l'acte suivant.

Le sixième secret : Vous ne pouvez pas résoudre un problème avec le même esprit qui l'a créé

Lorsque nous nous sentons séparé de notre centre sacré, il est facile de croire si fortement à la séparation que nous expliquons tout désagrément comme un problème. Dans le monde de l'Esprit, les problèmes n'existent tout simplement pas et ne sont pas réels. Lorsque votre lien spirituel est faible, vous vous éloignez du monde de l'Esprit et les problèmes viennent de ce que vous croyez être la séparation. Votre esprit crée l'illusion de la séparation et votre corps influencé par les pensées de votre ego reçoit des maladies.

Il existe trois états de conscience :

Premier niveau : conscience de l'ego : Vous accordez plus d'importance à votre personne et à votre corps. Cette attitude vous oblige à rivaliser pour obtenir votre part, comme si votre dessein est d'arriver toujours le premier. Vous passez beaucoup de temps à mesurer l'état de vos succès en comparant aux autres. L'Ego se montrera de plus en plus exigeant parce qu'il est terrifié à l'idée que l'on vous considère comme un raté. Lorsque vous allez au delà de l'ego et que vous faites de votre moi supérieur la force dominante dans votre vie, vous commencerez à ressentir le contentement et la flamme intérieure de la paix.

Deuxième niveau : conscience du groupe : Vous incluez les autres qui sont des membres de votre tribu ou de votre clan. Vous réprimez votre ego individuel et vous rejoignez un organisme plus important, l'ego du groupe. Vous vous consacrez souvent à perpétuer des problèmes sociaux : guerre, brutalité, persécutions religieuses, hostilités ancestrales... Pour résoudre des problèmes liés à la conscience du groupe, vous devez passer au niveau supérieur.

Troisième niveau : conscience mystique : Ce niveau de conscience se distingue par le sentiment d'être uni plutôt que séparé. Vous vous sentez uni à chaque individu, à chaque animal, à toute la planète... Se sentir uni signifie que vous sentez réellement que nous sommes tous un et que le mal dirigé vers les autres est vraiment le mal dirigé vers vous. Ici, la coopération supplante la compétition, la haine se dissout dans l'amour et la joie réduit la tristesse à néant. À ce niveau, vous êtes membre de la race humaine et non pas un sous-groupe. Vous êtes une nation du monde avec une conscience globale plutôt qu'un patriote dans un pays. Les problèmes ne seront que des illusions de l'esprit que vous ne transportez plus avec vous.

Le septième secret : Il n'y a pas de ressentiment justifié

Citation d'un maître éclairé : « Pourquoi est-ce que je permettrai à quelque chose qui appartient à quelqu'un d'autre d'être la source de mon ressentiment ? Ce que vous pensez de moi, ne me regarde pas. »

Ne pas être offensé est une manière de dire : « J'ai le contrôle de la façon dont je vais sentir et je choisis de me sentir paisible quoiqu'il arrive. »

Le huitième secret : Traitez-vous comme la personne que vous aimeriez être

Pour activer les forces créatrices qui sommeillent en vous, vous devez aller dans le monde invisible, le monde au-delà des formes. C'est là que ce qui n'existe pas pour vous dans votre monde de formes sera créé. Vous pouvez y penser de cette façon dans votre monde de formes, vous recevrez de l'information. Lorsque vous passez à l'esprit, vous recevrez de l'inspiration. C'est ce monde de l'inspiration qui vous guidera et vous donnera accès à ce que vous aimeriez obtenir dans votre vie.

Le neuvième secret : Chérissez le divin en vous

Cela signifie que vous êtes Dieu, créateur de votre vie et du monde dans lequel vous vivez.

Le dixième secret : La sagesse consiste à éviter toute pensée affaiblissante

La honte et de l'humiliation affaiblissent la personne. Pour se débarrasser de ce sentiment, percevez vos comportements passés comme des leçons de vie que vous avez dû apprendre, et reliez-vous à votre source au moyen de la méditation.

La culpabilité et l'apathie affaiblissent le plus la personne. S'en débarrasser au moyen de pensées dynamisantes d'amour et de respect de soi. On abandonne des critères de perfection et on refuse de gaspiller cette précieuse substance qu'est la vie.

L'apathie crée le désespoir. Ce sont des pensées qui vous empêchent de vous engager dans la vie. Elles naissent de l'apitoiement sur soi et du besoin d'être constamment distrait pour éviter l'ennui.

La peur, la colère, ces deux catégories de pensées emploient la force et produisent une force contraire et un climat intérieur de tension et de faiblesse. Lorsque vous avez peur, vous vous éloignez de l'amour. Ce que vous craignez vous blesse et finalement, deviendra la haine. Donc, la haine et la peur sont au travail et vous affaiblissent sans cesse.

Chaque pensée de crainte et de colère vous éloigne de l'amour et vous plonge dans la violence et la vengeance qui sont des forces contraires qui affaiblissent tous les personnes intéressées.

Tout est une pensée que vous transportez avec vous. Les pensées heureuses créent des molécules heureuses. Votre santé est déterminée par vos pensées. Refusez d'accepter les pensées de fatigue, de décalage horaire ou de migraine. Votre esprit dit à votre corps de produire les substances dont il a besoin pour rester en bonne santé. L'esprit est un instrument puissant pour créer la santé.

Si vos pensées sont focalisées sur ce que vous voulez attirer dans votre vie et que vous maintenez cette pensée avec la passion d'une intention absolue, vous finirez par agir en fonction de cette intention parce que l'ancêtre de chacune de nos actions est une pensée.

Les pensées dynamisantes que vous puissiez avoir sont des **pensées de paix, de joie, d'amour, d'acceptation et de bonne volonté.**

Source : Extrait du livre *Les Dix Secrets du Succès et de la Paix intérieure* du Dr Wayne W. Dyer trouvé sur le site : Les passeurs