

Paix, Paix et Tranquillité

Je pense à ce mot et ce concept depuis très longtemps. Depuis des années je regarde le monde autour de moi en me demandant comment est-il possible d'être en paix ? Il y a tellement de haine, de colère, de violence, d'absurdité et d'égoïsme dans beaucoup de gens. Je me posais la question pourquoi ne font « ils » pas quelque chose à ce sujet. « Ce pays devrait faire ceci, cette personne devrait faire cela, ce mec est si égoïste, cette femme est si avide, c'est sa faute, elle devrait... »

Jusqu'à ce que je réalise qu'au lieu de pointer mon doigt autour de moi, je pouvais aussi bien utiliser cette énergie pour regarder à l'intérieur de moi-même et de ME changer. Avec ce changement d'attitude je commençais à développer une compassion plus profonde pour les autres (même envers ceux qui m'ont blessé ou fait des choses jugées inacceptables par la société).

Cependant lorsque je lis sur les atrocités qui se passent dans le monde et qui continuent de faire tourner la roue de la souffrance, je me demande « que pouvons nous faire à ce sujet là ? » Comment pouvons-nous effectuer un changement ? La guerre ne marche pas ! La haine engendre plus de haine ! Le jugement nous emmène à l'extérieur de nous même. La violence habituellement résulte en encore plus de violence. Ce dont nous avons besoin est de la paix, de la compassion, de la patience, de la compréhension et de la bonté. Mais tous ces mots n'insinuent pas de la passivité ! En fait tous ces mots demandent du dévouement, de la persistance, de la discipline et par-dessus tout de la conscience de soi !! C'est cent fois plus difficile d'effectuer un changement vers la bonté que d'avoir de la haine et de la violence.

Comment pouvons nous rendre ce monde un endroit plus paisible ? En *étant* plus en paix nous même.

J'essaye toujours d'apporter plus de tranquillité en moi ; C'est une pratique de chaque instant, de discipline de soi et de conscience.

En même temps j'essaye de trouver un moyen d'encourager les autres à trouver plus de paix intérieure. Il y a quelques nuits de cela, une pensée m'est venue que peut-être qu'en utilisant le pouvoir de l'internet, je pourrais partager mes idées et mes débats intérieurs sur le chemin de la paix et peut-être inspirer les autres à s'engager sur cette voie.

Je pense que si chacun s'efforce d'être plus en paix avec lui-même, les personnes autour le ressentiront et en bénéficieront et que cette tranquillité s'étendra et grandira, pour finalement submerger l'opposé de la paix. Cela prendra peut-être des milliers d'années mais nous ne pouvons que commencer ou nous sommes maintenant.

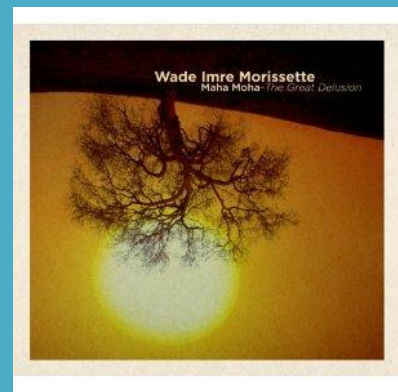
J'ai plein d'excuses (trop occupée avec le studio de yoga, ou avec ma pratique, les enfants, la famille, trop fatiguée, etc.) pour ne pas écrire ces mots que je veux partager avec les autres. Mais je m'engage à en faire plus pour promouvoir la paix. Si vous plaît rejoignez-moi.

Namaste,

Linda (le 8 Juin, 2010.)

Inspiration:

Un des mes Cd's préférés par Wade Morissette:



Asato Ma Sad Gamaya
Tamaso ma Jyotir Gamaya
Mrityor ma amritam gamaya
Om shanti shanti shantihi

Guide moi de l'irréel au réel,
Guide moi des ténèbres à la lumière,
Guide moi de la mort à l'immortalité,
Qu'il y ait de la paix, paix et tranquillité.

Jugement sur le Chemin de la Paix Intérieure

En continuant de partager les différentes manières qui m'ont permis de trouver lentement une plus grande paix intérieure.

Le Jugement: C'est facile de juger, nous le faisons constamment. « J'aime ceci, j'aime cela. Elle a tort, il a raison. » Comme nous aimons répandre nos opinions. Spécialement sur les autres !

C'est plutôt rare que nous nous asseyons et nous demandons pourquoi nous avons ce besoin de critiquer, de prendre parti, de faire des ragots, d'étiqueter les choses ou les gens ou les actions de bonnes ou mauvaises. Je me trouve prise dans cela autant que tout le monde. Il y a une étrange satisfaction que l'on se procure lorsqu'on juge les autres, spécialement si on se sent dans son bon droit ou si quelqu'un nous a fait du tort. Mais ensuite je réalise que je me retrouve embobinée dans l'esprit des autres et de leurs histoires lorsque je me laisse entraîner dans ce cycle. C'est déjà assez difficile d'essayer de déblayer mon esprit de tout le bric à brac qui s'y trouve, alors pourquoi est-ce que je laisse les histoires de quelqu'un d'autre m'encombrer l'esprit et de perturber mon équilibre intérieur encore plus ?!

Puis durant un stage, mon professeur, Ron Reid, m'a dit quelque chose qui a cliqué en moi: "Je ne laisse pas le soin aux autres de me juger ; mon jugement vient d'ailleurs (d'un endroit plus élevé)." »

Oui, c'est cela! Mais pour ajouter quelque chose à cela: "Je ne vais pas juger les autres, je vais laisser leur jugement venir d'ailleurs."

Lorsque vous acceptez les « imperfections » en vous le besoin de faire du commérage et de juger les autres se dissipe. Cela ne veut pas dire que vous laisserez les autres vous maltraiter mais plutôt que vous n'aurez pas le besoin de participer aux ragots ou de vous emberlificoter dans les drames de l'esprit. Vous serez capable de garder cela entre vous et l'autre. Vous serez capable d'accepter le « positif » et le « négatif » chez l'autre. Jusqu'à ce que nous atteignons l'illumination, nous disons *tous* des choses qu'on n'aimerait jamais avoir dites, faisons des choses pas très vertueuses, pensons des pensées pas toujours amicales, etc. Essayer de les noter avec autant de conscience et d'honnêteté que vous pouvez rassembler puis *pardonnez*, aimez et continuez vos disciplines spirituelles. L'amour remplira le cœur ; pas la haine.

Restez indifférent envers les actions malveillantes, restez centré en vous même en sachant que vous (et les autres), font de leur mieux pour suivre la voie du yoga. Je crois que très profondément à l'intérieur nous ressentons les effets de nos actions même si c'est très subtil.

Répétez-vous que le divin est partout (même si on ne peut le voir). Tout et tout le monde est une expression de Dieu.

D'admettre vos torts et vos fautes vous libère. Personne n'est parfait et nous méritons tous d'être aimé et pardonné.

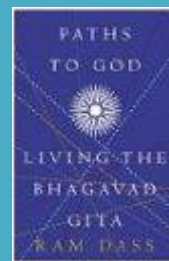
Si quelqu'un vous juge ou fait des ragots sur vous, ne vous rabaissez pas à son niveau. Dans la société un œil pour un œil est accepté mais ne suivez pas cet exemple. Suivez vos vraies valeurs. Envoyez lui votre bonté lorsque vous méditez pour l'aider à se débarrasser de sa colère. C'est une pratique très puissante !

Dernièrement, remerciez la personne que vous fais du tort car elle vous donne l'opportunité de vous élever, de pardonner, de voir le divin partout et de progresser sur votre voie spirituelle !

J'ai écrit ces mots, vous les avez lu; maintenant allons au delà des mots, vivons les ! Répandons l'amour et la bonté, pas le jugement (même envers vous). (30 Juin, 2010.)

Inspiration:

Paths to God
Living the Bhagavad Gita
by Ram Das



"J'étais furieux envers eux car j'avais un modèle de comment cela devait être qui était autre de ce qui était. Comment peut on être en colère envers les autres parce qu'ils sont comme ils sont ? Vous essayer de déjouer les plans de Dieu. Ils sont justes comme Dieu les a créés, alors pourquoi est-ce que cela vous met en rogne ? Quelqu'un vous ment. Il fait juste son trip karmique. Pourquoi est-ce que cela vous dérange ? Et bien je ne pensais pas qu'il me mentirait. Ah des attentes voila votre problème." p. 147