



omsara.com

# 9 FAÇONS D'APPORTER DE LA PAIX ET DE LA GRÂCE DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES

*21 JOURS DE MÉDITATION AVEC DEEPAK CHOPRA TM APPARTIENNENT AU DR. DEEPAK CHOPRA ET SONT PROTÉGÉS PAR LES DROITS D'AUTEUR (L.633/1941) DE LA LÉGISLATION EUROPÉENNE (DIRECTIVE 2001/29/CE) ET PAR LA LOI SUR LE COPYRIGHT.*

*LEUR DIFFUSION OU UTILISATION ABUSIVE EST PASSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES.*

*@2022 HIPERFORMANCE - TOUS DROITS RÉSERVÉS*



Le lien entre les vacances et fêtes religieuses est devenu fragile dans notre société. Mais vous pouvez contourner le stress qui s'accumule pour de nombreuses personnes pendant cette saison et façonner votre propre esprit des fêtes. Les mots que l'on utilise sans cesse – joie, paix, action de grâce – n'auront de sens que si vous les remplissez de sens. Tout se passe au niveau de l'intention et de l'attention.

## **Intention**

Les fêtes sont synonymes de rassemblements, d'abord en famille, mais aussi d'événements qui embrassent la communauté et la nation. Il est donc fréquent de ressentir le peu voire l'absence de contrôle sur ce qui se passe autour de vous. Emporté tout simplement par les rituels des fêtes, entouré de querelles familiales et d'anciennes tensions, vous pouvez facilement vous laisser submerger.

La solution consiste à vous recentrer et à être clair, d'abord à l'intérieur, sur ce que vous envisagez pour la période des fêtes. Un exercice utile consiste à s'asseoir tranquillement, les yeux fermés et à se dire : « Je veux de la joie. Je veux la paix. Je veux de la grâce et de l'amour. Pendant que vous prononcez chaque phrase, faites une pause et ressentez à quoi ressemblent la joie, la paix, l'amour et la grâce. Peu importe la manière dont vous parvenez à ressentir ce sentiment. Il est souvent utile de porter votre attention sur votre cœur ou de voir une douce lumière dans cette partie du corps.

Personne ne peut avoir ces intentions à part vous, et lorsque vous les ressentez intérieurement, vous ne dépendez plus autant des autres. Essayez de répéter cet exercice tous les jours pendant la période des fêtes. Vous pouvez également aller plus loin. Plutôt que de percevoir cela comme une défense contre le stress des fêtes, pourquoi ne pas vous engager à considérer ces fêtes comme un moment propice pour votre propre évolution ? En d'autres termes, en demandant la joie, la paix, l'amour et la grâce, votre intention est d'arriver à renouveler votre esprit pour la nouvelle année.

## **Attention**

Une fois que vous vous êtes engagé à évoluer pendant les fêtes, portez votre attention là-dessus. Ce que la plupart des gens font durant cette période de l'année, c'est de se préparer au côté négatif des fêtes : les tensions familiales, les achats, les dépenses effrayantes, le rythme effréné et, pour beaucoup, une crise prévisible de dépression. Le fossé entre ce que les gens souhaitent et ce qui leur arrive réellement est immense. Vous pouvez concentrer votre attention sur la réduction de ce fossé, tant pour vous que pour les autres.

## 9 Façons d'apporter de la Paix durant les Fêtes

Essayez les éléments suivants pour concentrer votre intention et votre attention sur la paix et la grâce en cette période de fêtes.

- 1. Augmentez votre reconnaissance.** Lorsque vous interagissez avec quelqu'un, ne prononcez pas automatiquement « Joyeuses fêtes ». Dites un mot de reconnaissance et offrez un sourire. Faites-leur ressentir votre bienveillance.
- 2. Pensez moins à vous-même, plus aux autres.** La croissance intérieure ne se produit pas au niveau de l'ego, et c'est l'ego qui trouve constamment à redire, envers soi-même et envers les autres. En tournant votre attention vers les autres, vous pouvez vous accorder un répit loin de l'ego.
- 3. Pratiquez l'empathie.** Concentrez-vous sur ce que ressentent les autres et faites preuve de sympathie. L'empathie établit un lien émotionnel et aide à contrer l'isolement et la solitude que les gens ont tendance à ressentir pendant les fêtes. Mais l'empathie peut également s'étendre au fait de remarquer à quel point quelqu'un a l'air heureux. Il n'est pas nécessaire que ce soit de la compassion pour les émotions négatives.
- 4. Soyez indulgent avec vous-même.** Si vous souhaitez que les fêtes soient parfaites, l'échec est imminent. La plupart des gens sont alourdis par les exigences qu'ils s'imposent, alors cherchez consciemment des moyens d'être indulgents avec vous-même. Prenez chaque jour du temps pour quelques moments en privé pour vous détendre et méditer est un bon moyen concret
- 5. Se tenir à l'écart de la toxicité.** Lorsque vous vous trouvez en présence d'émotions toxiques, de tensions, de stress et de conflits, ne vous y joignez pas. Faites de votre mieux pour vous en éloigner le plus vite possible. La toxicité s'applique également à l'alcool. Il est peut-être traditionnel de boire beaucoup pendant les vacances, mais ne le faites pas. En fait, si vous pouvez éviter tout alcool, vous vous rendrez service.
- 6. Fixez-vous des limites et faites-le avec élégance.** Lorsque les gens boivent ou revivent d'anciens problèmes familiaux ou trouvent d'autres excuses pour abandonner leurs inhibitions, des choses sont souvent dites et faites qui conduisent à des regrets. Peu importe si les autres cessent de respecter vos limites. A vous de les entretenir, de signaler poliment lorsque vous êtes mal à l'aise. Si l'autre personne ne comprend pas l'allusion, ne répétez pas votre objection mais éloignez-vous.

**7. Méfiez-vous des réponses réactives.** Une réponse réactive est une réponse instinctive, et la plupart des gens s'y livrent des dizaines de fois par jour. Nous répétons les mêmes mots, sentiments, opinions, croyances et jugements sans prendre le temps de réfléchir. Si vous souhaitez évoluer, les réponses réactives sont votre ennemi. Elles vous empêchent de vivre le présent, de vous renouveler, de vous ouvrir à de nouvelles possibilités, de voir quelque chose de bon chez les autres, et bien plus encore. Donc, si vous remarquez que vous pensez, ressentez ou dites quelque chose que vous répétiez automatiquement dans le passé, arrêtez-vous.

**8. Recherchez de nouvelles réponses.** Une fois que vous arrêtez de réagir, un espace est ouvert pour une nouvelle réponse. Où le trouve-t-on ? Regardez autour de vous. Ouvrez les yeux sur quelque chose ou quelqu'un dans la pièce que vous n'avez pas remarqué auparavant. Ou tout simplement, concentrez-vous et restez silencieux à l'intérieur pendant un moment. Le but est de sortir de la conscience restreinte. Être « serré » dans votre conscience soutient le mental réactif ; être « détendu » dans votre conscience apporte de l'ouverture.

**9. Concentrez-vous sur le spirituel.** Même si vous trouvez peu de choses qui vous inspirent auprès des autres et des événements extérieurs pendant les fêtes, ne les critiquez pas. L'inspiration est une qualité intérieure. Tournez-vous vers la poésie ou les écritures qui vous inspirent et vous y trouverez quelque chose de précieux : une communication intime avec le cœur et de l'âme d'une autre personne. Cela n'a pas d'importance si vous adoptez les croyances ou les sentiments exprimés dans les mots. La chose importante à propos de l'inspiration est son humanité, la présence ressentie du Soi supérieur de quelqu'un d'autre qui suscite et réchauffe votre Soi supérieur.

Ces neuf points vous donnent des objectifs personnels pour les fêtes, et avec un peu de créativité, vous pouvez les personnaliser pour les adapter à votre vie.

Même si le moment n'est pas encore venu où les fêtes religieuses prendront leur véritable sens – en tant que moments de communion spirituelle – vous pouvez toujours vous consacrer à une spiritualité privée qui apporte de la sainteté à votre monde intérieur.



msaracom

*21 JOURS DE MÉDITATION AVEC DEEPAK CHOPRA TM APPARTIENNENT AU DR. DEEPAK CHOPRA ET SONT PROTÉGÉS PAR LES DROITS D'AUTEUR (L.633/1941) DE LA LÉGISLATION EUROPÉENNE (DIRECTIVE 2001/29/CE) ET PAR LA LOI SUR LE COPYRIGHT.*

*LEUR DIFFUSION OU UTILISATION ABUSIVE EST PASSIBLE DE POURSUITES JUDICIAIRES.*

*@2022 HIPERFORMANCE - TOUS DROITS RÉSERVÉS*