

21 manières de demeurer en paix

De Byron Katie

Compilation de Mary Lynn Hendrix

Introduction.

Ce qui suit représente des pratiques simples mais puissantes qui peuvent vous offrir de nouvelles manières de considérer les circonstances de votre vie et, par cela, de créer de nouvelles possibilités de réalisation de soi.

1. Inverser les jugements

Remarquez dans la pratique lorsque vous jugez ou critiquez quelqu'un ou quelque chose.

Par exemple, au rayon de l'épicerie, vous êtes impatient et pensez que la personne devant vous est mal organisée et impolie.

Rapidement, renversez votre jugement et demandez-vous : "Est-ce que cela est vrai aussi pour moi ? Suis-je impoli ? (Suis-je parfois impoli ? Envers les autres -ou envers moi-même- ?) Suis-je impoli en moi-même lorsque je pense que les autres sont impolis ?"

Cet exercice amène votre attention en dehors de "l'autre" et place votre attention sur vous-même. Le pardon en résulte naturellement.

Placer la responsabilité ou le jugement sur quelqu'un d'autre vous ôte tout pouvoir de changer votre expérience ; accepter la responsabilité de vos croyances et de vos jugements vous accorde le pouvoir de les changer.

Souvenez-vous, au-delà de l'apparence de celui que vous regardez, il s'agit toujours de Dieu qui est camouflé, debout devant vous, pour que vous puissiez vous connaître. Renverser ses jugements permet le pardon total. Le pardon mène à la conscience de soi et rétablit l'intégrité personnelle.

2. Les trois formes d'affaires

Remarquez, lorsque vous blessez, que vous êtes intellectuellement en dehors de vos affaires.

Si vous n'êtes pas certains, arrêtez-vous et demandez-vous : " Intellectuellement, dans quelle affaire est-ce que je me trouve ? ".

Il existe trois sortes d'affaires dans l'univers : les miennes, les vôtres et celles de Dieu. De quelles affaires s'agit-il lorsqu'un tremblement de terre se produit ? Celles de Dieu. De quelles affaires s'agit-il si le voisin d'en bas de la rue a une vilaine pelouse? Celles de votre voisin. De quelles affaires s'agit-il si vous êtes en colère contre votre voisin d'en bas de la rue parce qu'il a une vilaine pelouse ? Vos affaires. La vie est simple - c'est à l'intérieur.

Comptez, dans des intervalles de cinq minutes, combien de fois vous vous mêlez mentalement des affaires d'autrui. Notez lorsque vous donnez un conseil non demandé ou offrez une opinion sur quelque chose (à haute voix ou silencieusement). Demandez-vous : "Est-ce que je me mêle de ses affaires ?

M'a-t-il demandé mon conseil ?" Et le plus important : "Puis-je prendre le conseil que j'offre et l'appliquer dans ma vie ?".

3. Etre dans les affaires de personne

Après avoir travaillé sur la pratique de demeurer en dehors des affaires des autres, essayez de demeurer aussi en dehors de vos propres affaires.

Considérez sans gravité tout ce que vous croyez savoir sur vous-même.

"Je suis contenu et limité dans ce corps physique." Est-ce vrai ?

Puisque savoir absolument que cela est vrai ? Qu'est-ce que j'obtiens en maintenant cette croyance?

Il y a une croyance répandue que nous sommes nos corps et que nous mourrons. Qui serais-je sans cette croyance ?

4. "Se détacher" de son corps / de son histoire

Essayez de parler de vous-même, durant un moment, à la troisième personne plutôt que je ou moi. Au lieu de dire "Je vais déjeuner", dites "Elle/il va déjeuner" (en se référant à vous-même) ou "Celle-ci/celui-ci va déjeuner".

Faites-cela avec un ami durant une heure, l'après-midi ou la journée entière. Eliminez l'utilisation de tous les pronoms personnels (je, moi, nous). Par exemple, "Comment va celui-ci (ou celui-là) aujourd'hui ? Veut-il aller au parc ? " Faites l'expérience du corps de manière impersonnelle, ainsi que des histoires et des préférences que vous croyez incarner.

5. Parler au présent

Devenez conscient de la fréquence de vos conversations centrées sur le passé ou le futur. Soyez conscient des verbes que vous utilisez : était, faisait, fera, va faire etc. Parler du passé dans le présent, c'est le ré-éveiller et le recréer complètement dans le présent, pas seulement dans nos esprits, ce qui nous éloigne à ce que le présent représente pour nous en ce moment. Parler du futur, c'est créer et vivre avec un fantasme. Si vous voulez faire l'expérience de la peur, pensez au futur. Si vous voulez faire l'expérience de la honte et de la culpabilité, pensez au passé.

6. Faire la vaisselle

"Faire la vaisselle" est une pratique d'apprentissage de l'amour de l'action en face de vous. Votre voix intérieure ou intuition vous guide toute la journée dans des tâches simples tels que faire la vaisselle, conduire au travail ou nettoyer le sol. Autoriser la sainteté de la simplicité. Ecouter votre voix intérieure et ensuite agir selon ses suggestions avec une confiance implicite crée une vie avec plus de grâce, sans effort et miraculeuse.

7. Ecouter la voix du corps

Le corps est la voix de notre esprit et il vous parle à travers des mouvements physiques tels que les contractions musculaires -tels que les tics, les élancements, les chatouillements et la tension-, pour n'en nommer que quelques-uns.

Devenez conscient de la fréquence à laquelle vous vous éloignez de la paix ou de la tranquillité.

Pratiquez la tranquillité et laissez votre corps vous parler à partir de l'endroit où votre esprit se contracte, peu importe la subtilité de la contraction vacillante. Lorsque vous remarquez une sensation, enquêtez à l'intérieur. "Quelle situation ou pensée contractée déclenche cette sensation physique ? Suis-je hors alignement de mon intégrité dans cette circonstance, et si oui, où ? Suis-je désireux de laisser partir cette croyance ou cette pensée qui fait se contracter mon corps ?" Ecoutez et permettez aux pensées de vous guider et retournez à la paix et la clarté intérieure.

8. Faites-vous un rapport

Cet exercice peut aider à soigner la peur et le sentiment de terreur.

Pratiquez l'élaboration de rapports sur les événements comme si la circonstance dans laquelle vous vous trouviez était en fait une nouvelle et que vous en soyez le reporter itinérant. Décrivez exactement l'environnement et ce qui se passe "sur la scène" au moment précis. La peur est toujours le résultat de la projection d'une re-création du passé dans le présent ou le futur.

Si vous vous découvrez être dans la peur, trouvez la croyance qui en est au cœur et enquêtez : "Est-il vrai que je dois avoir peur dans cette situation ? Que se passe-t-il réellement en ce moment-même, physiquement ?

Où se trouve mon corps (mains, bras, pieds, jambes, tête) ? Que vois-je (arbres, murs, fenêtres, ciel) ?

La dépersonnalisation de nos histoires nous offre une occasion de considérer les circonstances plus objectivement et de choisir nos réponses à ce que nous apporte la vie. Vivre dans nos esprits, croire nos pensées fausses est une bonne manière de nous effrayer à mort et cela peut apparaître sous la forme de la vieillesse, du cancer, de la dégénérescence, de l'hypertension artérielle, etc.

9. L'écoute fidèle

Pratiquez l'écoute des autres au sens le plus littéral, croyant exactement ce qu'ils disent et faites le mieux possible pour résister à l'envie de tomber dans vos propres interprétations de l'information qu'ils partagent avec vous.

Par exemple, quelqu'un peut vous faire des compliments sur votre beauté, et vous l'interprétez comme une insinuation que cette personne a des motifs inavoués. Nos interprétations sur ce que nous entendons dire de nous par les autres sont souvent de loin plus douloureuses ou effrayantes que ce que les autres disent réellement. Nous pouvons nous blesser par nos idées fausses et notre habitude à penser à la place des autres. Essayez de croire que ce qu'ils disent est exactement ce qu'ils veulent dire : ni plus, ni moins.

Ecoutez les autres jusqu'au bout.

Rattrapez-vous lorsque vous désirez achever une phrase pour quelqu'un, soit à haute voix soit dans votre esprit. Ecoutez. Il peut être étonnant d'entendre ce qui vient lorsque nous permettons aux autres d'aller jusqu'au bout de leurs pensées sans interruption. Et lorsque nous sommes occupés à penser à ce qu'ils vont dire, nous manquons alors ce qu'ils disent réellement.

Vous pouvez considérer ces questions : "Qu'est-ce qui peut être menacé si j'écoute et entends de manière littérale ? Est-ce que j'interromps parce que je ne veux pas réellement savoir ce que l'autre a à dire ? Est-ce que j'interromps pour convaincre que j'en sais plus que lui ? Est-ce que j'essaie de dresser une image de confiance en soi et de maîtrise ? Qui serais-je sans le besoin de posséder ces qualités ? Est-ce la peur d'apparaître comme non intelligent ? Est-ce que les autres me quitteraient si je les écoutais fidèlement et ne m'engageais plus dans des jeux manipulateurs ?

10. Parler honnêtement et fidèlement

Parlez fidèlement, littéralement. Dites ce que vous voulez dire sans justification, sans aucun désir de manipuler et sans vous inquiéter sur comment l'autre va interpréter vos paroles. Exercez-vous à ne pas être prudent. Faites l'expérience de la liberté que ceci apporte.

11. Observer la pièce

Imaginez-vous au balcon, regardant votre drame favori sur vous et ce qui vous bouleverse. Contempler l'histoire sur la scène en dessous. Observez comment vous avez assisté à ce drame des centaines, peut-être des milliers de fois. Observez cela jusqu'à ce

que vous vous ennuyiez. Les acteurs doivent exagérer leur rôle pour conserver votre attention. Notez le moment où vous devenez honnête avec votre ennui, où vous vous levez de votre siège, quittez le balcon, sortez du théâtre et allez dehors. Sachez que vous pouvez toujours y retourner. Qui seriez-vous sans votre histoire ?

12. Regarder une deuxième version de la pièce

Ecrivez votre histoire à partir des yeux et de l'esprit d'une autre personne. Ecrivez autant de versions avec autant de résultats que vous le voulez. Remarquez ce que vous remarquez.

13. S'entraîner à la polarité

Si vous vous trouvez demeurer avec une pensée négative, entraînez-vous à aller vers l'extrême ou la polarité positive opposée. Lorsque vous vous surprenez à glisser à nouveau dans la négativité, choisissez à nouveau de retourner à la polarité positive et demeurez présent à votre choix conscient ; percevez-en la vérité. Il n'y a que l'amour, et ce qui n'apparaît pas en tant qu'amour est un appel déguisé pour l'amour.

C'est notre droit de naissance que de vivre dans la polarité positive d'amour et de vérité.

14. Le processus d'amour de soi

Dressez la liste de tout ce que vous aimez chez une personne et partagez-le avec elle. Puis, accordez-vous tout ce qui est sur la liste. Vous pouvez aussi reconnaître que ce que vous aimez chez quelqu'un d'autre est aussi vrai chez vous. Puis laissez la plénitude s'exprimer dans votre vie.

15. Etre dans l'honnêteté

Entraînez-vous à bouger et à répondre à partir de l'honnêteté. Riez, pleurez, criez et parlez tel que cela est véritablement vrai pour vous en chaque instant. Soyez à nouveau un enfant ; agissez en complète honnêteté avec vos sentiments. Ne laissez pas les croyances compromettre votre intégrité. Par exemple, entraînez-vous à quitter une pièce honnêtement sans manipuler ceux que vous laissez derrière vous avec une excuse polie. Vivez votre vérité sans chercher à vous expliquer.

16. Demandez ce que vous voulez - Accordez-vous ce que vous voulez

Demandez ce que vous voulez, même si vous vous sentez intrépide ou maladroit. Les autres ne savent pas ce que vous voulez avant de le leur demander. L'acte de demander est une validation de la prise de conscience que vous méritez d'obtenir ce que vous désirez. Si les autres sont incapables ou non disposés à répondre à votre demande, accordez-vous la vous-même.

17. La conscience de vous

Reconnaissez que celui en face de vous est vous. Au-delà de toutes les apparences et personnalités réside l'essence de la bonté, qui est vous. Vous souvenir de votre présence sous toutes les formes vous ramène immédiatement au moment présent, dans la crainte mêlée d'admiration de la plénitude intérieure. La personne en face de vous va devenir une occasion de vous connaître. Le cœur déborde d'amour et de gratitude, annonçant humblement : "Oh ! Oui, cette personne ou situation est là pour que j'apprenne qui je suis".

18. La gratitude pour soi

Durant 24 heures, cessez de regarder en dehors de vous pour une validation. L'autre aspect en cela est que vous devenez l'expérience de la gratitude.

19. Le miroir de la vanité

Si vous voulez voir qui vous n'êtes pas, regardez dans le miroir. Utilisez le miroir une seule fois dans la journée seulement. Qui seriez-vous sans votre miroir ?

20. Au-delà de la justification

Commencez à remarquer à quelle fréquence vous vous expliquez ou vous vous justifiez, vous justifiez vos paroles, vos actions, vos décisions, etc.

Qui essayez-vous de convaincre ? Et quelle histoire perpétuez-vous ? Prenez conscience de votre utilisation du mot "parce que" ou "mais" lorsque vous parlez. Interrompez votre phrase immédiatement. Recommencez-la. La justification est une tentative pour manipuler l'autre personne ; décidez d'être tranquille et sachez.

21. Le cadeau de la critique

La critique est une occasion incroyable de progresser.

Voici quelques points sur comment recevoir la critique et en tirer bénéfice.

Lorsque quelqu'un dit que vous êtes "mauvais, épouvantable, mou" etc., dites (soit dans votre esprit, soit de vive voix à la personne) "Merci".

Cette pensée nous porte immédiatement dans un espace où vous êtes disponible pour entendre et utiliser l'information d'une manière qui vous serve.

A la suite de la critique, demandez-vous : "Ai-je mal ?" Si la réponse est "Oui", alors sachez que quelque part en vous, vous croyez en la critique aussi. Connaître cela vous donne l'occasion de guérir cette partie que vous trouvez inacceptable en vous.

Si vous voulez arrêter d'être vulnérable à la critique, alors soignez les critiques. Tel est le pouvoir ultime pour laisser tomber tout concept. Être vulnérable signifie que vous ne pouvez plus être manipulé puisqu'il n'y a plus de place pour planter la critique.

C'est la liberté.