

Dans nos programmes d’“Expérience de Méditation en 21 jours”, nous apprenons comment faire appel à notre source naturelle d’amour et de sérénité pour créer la paix en nous et dans nos relations.

Durant cette semaine, nous vous proposons d’utiliser intégralement votre potentiel pour devenir les acteurs du changement pour la planète entière.

Faites le premier pas pour entrer dans le rôle de Représentants Puissants de la Paix.

“Lorsqu’une personne vit de manière constante dans la non-violence, tous ceux qui lui sont proches cessent d’éprouver de l’hostilité” -Patanjali

L’approche de votre transformation personnelle est l’idée d’un futur mettant fin à la guerre.

Cela dépend simplement du seul avantage que possède le peuple de la paix par rapport aux “Créateurs de guerre” : les chiffres purement et simplement.

C’est là l’un des moteurs qui nous a incités, mes collègues et moi, à la création des « 21 jours de méditation » : si un nombre suffisant de personnes se transforment en créateurs de paix à travers la pratique de la méditation, la guerre peut prendre fin. L’idée motrice ici est la masse critique. Il a fallu une masse critique d’êtres humains pour adopter l’électricité et les combustibles fossiles, pour enseigner l’évolution et pour adopter chacune des religions principales. Quand c’est le bon moment et qu’un nombre suffisant de personnes participent, la masse critique peut changer le monde.

Peut-elle vraiment mettre fin à la guerre ? Il existe un précédent permettant de croire que cela est possible. L’ancien idéal hindou de la Ahimsa ou la Non-violence donna à Gandhi le fil directeur du respect pour la vie. Chaque tradition spirituelle pense que la paix doit exister dans le cœur de la personne avant qu’elle ne puisse exister dans le monde extérieur. La transformation personnelle mérite d’avoir cette opportunité. Ce programme pour « Créateurs de Paix” vous offre une pratique spécifique à suivre chaque jour, chacune centrée sur le thème de la paix.

1 **Dimanche-Être la Paix**

Aujourd’hui, trouvez 5 minutes pour méditer sur la paix. Portez votre attention sur votre cœur et répétez en vous ces quatre mots : Paix – Harmonie – Rires – Amour

2 **Lundi-Penser la Paix**

Aujourd’hui, introduisez l’intention de paix dans vos pensées. Prenez quelques instants de silence et répétez cette prière : « *Que tous les êtres soient heureux, aimés et en paix. Que le monde entier expérimente ces choses-là.* »

3 **Mardi-Ressentir la Paix**

Aujourd’hui, c’est le jour dédié à l’expérimentation des émotions de paix, à savoir : la compassion, la compréhension et l’amour

4 **Mercredi-Parler en Paix**

Aujourd’hui, la proposition est d’apporter de la joie à votre auditeur à travers les mots. Maintenez cette intention : Aujourd’hui, chaque mot que je prononcerai sera choisi consciemment. J’éviterai les plaintes, les condamnations et les critiques.

5 **Jeudi- Agir pour la Paix**

Aujourd’hui, il s’agit d’aider quelqu’un qui en a besoin. Aider peut prendre différentes formes. Dites-vous : “Aujourd’hui, j’offrirai mon aide sans m’attendre à de la gratitude ou de la reconnaissance. »

6 **Vendredi-Créer la Paix**

Aujourd’hui, pensez à au moins une idée créative pour résoudre un conflit, que ce soit dans votre vie privée ou dans votre entourage proche, famille ou amis. Votre intention est de créer de la confiance et d’éliminer l’hostilité profonde et la suspicion, les deux grands ennemis de la paix.

7 **Samedi-Partager la Paix**

Aujourd’hui, partagez votre pratique de créateur de paix avec deux personnes. Plus nous serons nombreux à la partager, plus la pratique s’étendra dans la masse critique en atteignant beaucoup plus de personnes. En continuant à faire appel à l’amour et la sérénité qui sont dans votre vraie nature, vous entrez au cœur de votre potentiel d’acteur pour le changement du monde entier.