

Développement spirituel – Organiser sa vie – Établir la paix et le contentement

Thème : Solutions au surmenage et organisation de sa vie pour améliorer avec succès le développement spirituel le plus efficacement possible.

Référence : Escalier vers la liberté – Pg. 89

Nous passons au concept d'organisation de la routine quotidienne qui permettra à ceux qui souhaitent suivre le chemin les moyens de le faire. La routine doit être établie qui donnera à l'individu le temps de suivre son emploi et ses fonctions terrestres tout en lui permettant en même temps de se retirer dans [la prière](#) et la [méditation](#) et aux plus grands concepts de la vie afin qu'il puisse élargir le pouvoir dans ses auras, apportant ainsi la paix et le contentement pour lui-même et avec ceux qu'il entre en contact et finira par faire régner la paix dans le monde. Le premier aspect à considérer concerne le repos. Il est facile de remplir sa vie d'activité, d'aller jusqu'aux limites en poursuivant un concept ou un objectif, mais il faut bien comprendre que ce n'est pas le moyen de trouver la paix en soi. La première exigence est de prendre soin du temple de l'âme qui est le corps. Ce temple doit être nourri suffisamment et raisonnablement et aussi un repos suffisant doit être pris pour s'assurer que le corps est chaque jour renouvelé, régénéré.

À quelle fréquence nous réveillons-nous le matin et constatons que nous sommes nous-mêmes épuisés après une nuit passée à tourner et tournant alors que nos pensées revivaient les événements du jour et les événements à venir, nous empêchant ainsi de se réveiller rafraîchi? Il est donc important qu'on se rende compte qu'avant de se coucher chaque nuit, un état d'esprit doit être conclu dans lequel les événements du jour sont rejetés, mis derrière soi, de sorte qu'un sommeil réparateur peut être obtenu tout au long de la nuit. Ce n'est qu'alors que l'on peut se réveiller suffisamment reposé pour affronter la journée et être suffisamment plein d'énergie pour accomplir les tâches que l'on s'est fixées à la poursuite de [Dieu](#).

Il est donc suggéré à l'élève, avant de prendre sa retraite, de s'asseoir tranquillement pendant quelques instants et repenser aux événements de la journée, de faire une note mentale de ce qui est resté inachevé et noter mentalement ce qui a été achevé. Enfin, on devrait placer tout cela entre les mains de Dieu, prier pour la paix et prier pour le repos, et peu importe comment peu on a accompli ce jour-là et quelle est l'ampleur du fardeau, on devrait essayer de les mettre de côté pour se retirer en sommeil profond et réparateur.

Avec de la pratique, cet état peut être obtenu. Comme toutes choses, plus on pratique, plus cela devient facile. Si, comme tant le font, vous avez l'habitude de revivre à travers le rêve les événements de la journée, alors vous aurez besoin de briser cette habitude et donc cela prendra du temps. Mais, nous vous exhortons à persévérer et, en fin de compte, vous commencerez à dormir le sommeil profond du juste comme vous vous remettez entre les mains de Dieu, et ainsi peu à peu, alors que vous vous réveillez chaque jour rafraîchi, énergisé et capable d'affronter pleinement chaque jour, vous accomplirez de plus en plus. Vous constaterez alors que vous serez capable de vous

reposer plus complètement chaque soir dans le sens que vous avez accompli chaque jour les tâches que vous vous êtes fixez.

Une fois réveillé, il est suggéré qu'avant de se lever, on dit une [prière](#) d'accueil à Dieu et de se remettre entre les mains de Dieu pour la journée. Puis si on a suffisamment de temps, il serait peut-être bon de se lever et, avant de commencer à travailler, de méditer pendant quelques instants. Cependant, ce n'est pas toujours possible. Par conséquent, si cela n'était pas possible, nous vous suggérons d'essayer au moins de vous accrocher aux concepts de paix et d'amour et de service à l'humanité pendant que vous vous rendez à votre travail, ignorant tous les bouleversements que vous voyez et entendez et auxquels vous faites partie lors de votre voyage. Arrivez à votre emploi, si vous le pouvez, dans un état de paix et de tranquillité et tenter de maintenir cet état tout au long de la journée, vous impliquant pleinement dans les concepts plus détaillés que votre emploi implique mais en évitant complètement la base et les aspects négatifs tels que l'argument, la jalousie, et cherchant à s'élever au-dessus son prochain.

Si vous gardez votre paix en vous-même, vous devriez arriver à la maison le soir avec encore suffisamment d'énergie pour passer la soirée sans vous sentir épuisé. Trop souvent, les gens rentrent chez eux de leur travail aigris par les épreuves et les tribulations de la journée, se sentant épuisé par les forces malignes qui se sont balancés autour d'eux, drainant leurs énergies psychiques et les laissant malades et fatigués. Faute que cela vous arrive, nous vous suggérons, avant votre arrivée à votre travail, de demander à Dieu de vous protéger, que vous placez une barrière d'amour autour de vous mentalement comme un grand parapluie et que vous vous assurez de ne pas sortir de sous ce parapluie en entrant dans les arguments que vos collègues peuvent essayer de vous impliquer avec. Gardez votre paix. Effectuez votre travail. Servez votre prochain, mais ne vous impliquez pas émotionnellement avec des aspects médisants ou négatifs que vous pouvez trouver, trop souvent, et que vous avez dans le passé été impliqué. On espère donc que vous apprendrez à arriver à la maison tout en se sentant en forme et bien.

Lorsque vous avez terminé vos tâches ménagères et d'autres choses que vous devrez peut-être faire chaque soir, il est suggéré de s'asseoir et de méditer pour une période de temps. La technique a été mentionnée ailleurs et ne sera pas répétée maintenant, mais nous suggérons que la prière et la méditation vous avancera grandement. Ainsi, après avoir médité, il est suggéré que, si vous le pouvez, vous passiez la soirée dans le calme et la tranquillité, peut-être lire, peut-être regarder la télévision si vous le souhaitez, mais nous vous déconseillons de trop s'impliquer émotionnellement dans les films de violence que vous voyez. Ne vous impliquez pas avec les bulletins d'information montrant la violence et tous les aspects négatifs que l'homme glorifie tant. Ensuite, comme mentionné précédemment, nous vous demandons de penser à la journée, puis la rejeter et prendre sa retraite au lit pour dormir le sommeil du juste une fois de plus. Ainsi, il est possible de remplir votre vie de tranquillité.

Si vous le faites, vous constaterez que vous êtes plein d'énergie qui, dans la mesure où vous servez votre prochain de manière correcte, Dieu enverra une force vitale pour vous dynamiser et vous pourrez continuer encore et encore. Cependant, comme cela a été mentionné plus tôt, il y a une place pour toutes choses. Il y a un temps pour le travail et un temps pour se reposer et il y a un temps pour le sommeil. Dans la Bible, on

considérerait que 8 heures de travail, 8 heures de repos et 8 heures de sommeil étaient les proportions correctes. C'est peut-être le cas, c'est à vous de décider. Vous décidez pour vous-même de la quantité de travail que vous pouvez faire, du repos dont vous avez besoin et du temps de sommeil dont vous avez besoin, mais nous vous demandons de respecter cette trinité, que vous n'essayez pas de travailler toute la journée et de ne prendre que quelques heures de sommeil. Nous ne vous demandons pas non plus de dépenser votre temps dans l'inactivité n'aboutissant à rien. Nous demandons que vous essayiez de trouver un équilibre dans votre vie de servir votre prochain, puiser en soi l'énergie à travers le processus de repos qui devrait inclure la méditation, et puis que vous rechargez enfin vos batteries grâce à un beau sommeil.

Il est prévu qu'en suivant ce processus, votre santé s'améliorera, que votre position à l'intérieur de la communauté pourrait s'améliorer, et que vous deviendrez un centre de conseils spirituels pour ceux qui se sentent perdus. Si cela devait arriver et que des gens viennent à vous pour découvrir le secret de votre nouvelle santé et vitalité, nous vous demandons de leur transmettre l'information dans son intégralité comme nous vous l'avons donné. Ce faisant, la parole de Dieu se répandra parmi les peuples du monde et le concept de paix, si indispensable aujourd'hui, sera répandu alors que toute l'humanité commencera à se détendre, baignée dans la beauté de la lumière de Dieu qui brille de leurs âmes.

Peu à peu, la paix sera rendue aux individus et aux groupes et aux nations. La première chose doit être d'établir la manière correcte de vivre. Aucun montant d'espoir, de travail ou de dispute ne causera la paix à l'intérieur du cœur. Aucun degré d'adoption de lois, de création des forces armées et de fabrication des armes apportera l'effet désiré. La première exigence est à chaque individu d'établir au sein de lui-même un code de conduite et d'éthique ou de comportement qui apportera la paix et la santé dans le cœur et le corps. Alors, et alors seulement, la prière et la méditation seront vraiment efficaces pour renforcer la paix et le pouvoir au sein de cet individu.

De cet état d'être, d'autres peuvent être baignés dans la lueur dorée de la puissance de Dieu émanant d'un tel individu, causant ainsi dans l'âme de tous ceux perdus et mécontents les premières agitations comme leurs âmes répondent en harmonie à la vague vibrante de Puissance. Une fois remuée dans la vie, l'âme ne dort jamais de nouveau. Ainsi, nous pouvons supposer que tous ceux qui entrent en contact avec un être vibrant sont, dans une certaine mesure, affectés. Ils auront leurs âmes éveillées et ainsi ils seront sur le chemin de la perfection, qu'ils s'en rendent compte ou non. Leurs actions diminueront en termes de violence et de comportement antisocial. Nous attendons donc avec impatience le jour où tout individu dont l'âme dort encore ne pourra s'empêcher de rencontrer des individus à l'âme vibrante où qu'il se tourne, car le mot expliquant comment et pourquoi, pour atteindre la spiritualité, est absorbé par des êtres de plus en plus nombreux. Cette réaction en chaîne doit avoir lieu et aura lieu, mais elle commence par vous. Ayant été privilégié par quelque moyen que ce soit que Dieu a choisies pour vous donner accès à l'information et aux directions à la fois du besoin et des moyens d'atteindre la croissance de l'âme, vous avez un fardeau placé sur vous de remplir votre existence avec cette croissance de l'âme jusqu'à ce que vous deveniez une lumière qui brille devant le Seigneur.

Ensuite, vous aussi vous influencerez les autres en apportant cette lumière dans leur monde, éclairant leurs ténèbres. Voyez à cela que vous devenez en effet un exemple brillant. Votre avenir en dépend. L'avenir en fin de compte de millions d'autres en dépend. La paix du monde en dépend. Comprenez, si vous le pouvez, l'énormité de la responsabilité que nous mettons sur vos épaules. Nous ne vous donnons pas plus que vous pouvez supporter mais nous vous donnons le maximum que vous pouvez porter. Au fur et à mesure que vous grandissez en stature, le fardeau augmentera jusqu'à ce que vous puissiez supporter le poids du monde sur vos épaules comme le fait [Jésus](#). Comme lui, acceptez la charge et faites le maximum d'efforts pour le reste de vos jours. Votre récompense sera au-delà de votre imagination la plus folle alors que vous atteignez les hauteurs élevées des maîtres.

Pour télécharger cette leçon, veuillez cliquer sur le lien.