

FAIRE DE SON MIEUX

par Patricia Ruiz Garcia

Faire de son mieux, cela peut paraître difficile parfois, lorsqu'il semble que tous les éléments extérieurs mettent des freins.

Alors, que faire ?

Simplement faire du mieux possible en étant en accord avec ses valeurs.

« A l'Impossible, nul n'est tenu » dit le proverbe.

« Mais ils pensaient que c'était impossible alors ils l'ont fait ».

Certes, si ce qui nous est offert à l'extérieur est activateur de peur, il peut paraître désuet de parler de calme, de beauté, de prière, de force de vie.

Et pourtant, le secret est là.

Dans le silence intérieur, dans les prières quotidiennes, se relier à cette vie qui est présente partout. Au début, le mental cherche le sens, veut trouver des explications, des raisons à tout. Puis, peu à peu, le calme se fait. La respiration comme catalyseur de l'attention, les pensées se font moins nombreuses. Et la paix retrouvée, une sensation de confiance s'installe. Dans ces moments, la Foi, au plus profond de votre être, manifeste sa présence.

Et c'est cette Foi qui donne confiance. Elle se manifeste parce que vous lui laissez la place. Mais il est nécessaire de prendre le temps pour lui laisser la place.

Certains me disent « je n'y arrive pas ». Je comprends et je réponds « Faites de votre mieux ». Il n'y a pas de recette

miracle. Accrochez-vous. Il m'arrive aussi d'être prise de doute. Continuez encore et encore. Cela demande une discipline quotidienne. Courage.

Nous n'avons qu'une vision restreinte de notre vie. Cette mise à distance, cette prise de hauteur est essentielle. Lorsque tout paraît perdu, les plus grands sages le disent. S'EN REMETTRE A PLUS GRAND QUE SOI .

Les apparences des réseaux sociaux sont parfois trompeuses et pourraient vous faire croire que les autres arrivent facilement à transmuter, pardonner, rayonner. Apparence...

Il peut arriver aussi que ce combat que vous ressentez à l'intérieur soit déplacé à l'extérieur. Alors, vous pouvez vous investir dans une cause, vous battre pour ou contre quelque chose. Ce n'est qu'un combat déplacé. C'EST LA PAIX EN SOI qui génère la paix à l'extérieur.

Faire de son mieux, chaque jour. Avancer dans le respect de ses valeurs, respecter l'autre, celui qui ne pense pas comme soi, ne pas être dans le jugement, accueillir avec bienveillance la différence tout en se respectant.

Faire de son mieux en prenant soin de soi, de son corps, de ses pensées,

Faire de son mieux pour embellir sa vie, fleurir sa maison, chérir ses proches,

Et se rappeler que nous ne sommes pas seuls, jamais.

De cœur à cœur

Patricia

Source: www.linstantduphenix.fr