

Évangéliste Famba

L'Attitude spirituelle d'un gagnant



Calme et sérénité intérieure face à l'adversité (Proverbes 19:11)

**Comment Retrouver le Calme
et la sérénité face à l'adversité**

**5 Techniques « clefs »
pour acquérir le « Calme Puissance »**

La sérénité de Jésus face à la calomnie, à la diffamation et à l'adversité (Jean 18:22-24 et tout le chapitre de Jean 19)

Les forts de ce monde sont des individus apaisés et calmes.

Cet attribut semble pour certains inaccessible, tant la conquête du calme paraît lointain. Pourtant, l'acquisition du calme est une des clefs pour :

- >- Mieux réagir face à l'adversité
- >- Gagner la confiance des autres
- >- Réussir à atteindre vos objectifs personnels
- >- Guider les autres favorablement
- >- Puiser une énergie spirituelle

Les forces du calme sont puissantes :

1. Jésus, le juste garde son calme face à la tempête (Marc 4:38-40)

Vous avez en vous cette puissance !

Le développement spirituel de chaque individu devrait être en premier lieu de chercher à développer le calme.

Prière : Au nom de Jésus, je suis calme, tranquille et serein (Répétez plusieurs fois)

Ne croyez pas que le calme est affaire de caractère.

Mais le calme se cultive, s'apprend ! Quand le calme devient la « pièce maîtresse » de votre personnalité, c'est une FORCE inépuisable, pour vous aider à franchir les obstacles dans votre vie.

La vie trépidante, le stress entament réellement cette fonction rectrice que peut représenter le calme.

Pourtant, la culture du calme est une « arme » de réussite pour celui qui le possède. La force d'attraction de certains provient en grande partie de cette « source » qu'est le calme.

En cherchant à acquérir le « Calme Puissance », vous noterez des changements positifs dans votre vie.

- Votre vision de certaines situations sera plus lucide.
- Votre regard sera plus franc et impressionnera ceux qui côtoieront.
- Vous dégagerez une énergie attirante et qui désarmera vos adversaires les plus coriaces.

Comment acquérir le « Calme Puissance »

Voici 5 clefs efficaces pour vous offrir le plus précieux des attributs.

1 – le contrôle des gestes !

Et oui, dans votre journée, même assis, vous avez une multitude de gestes (inutiles). Ce sont des mouvements nerveux qui dépendent une énergie prodigieuse, en pure perte. La somme considérable d'énergie épuisée dans vos gestes – sans contrôle – est une source de dépression.

Commencez par repérer vos mouvements d'impatiences, les gestes désordonnés, (mouvements de pieds, des mains, etc....) qui alimentent vos réactions face aux événements extérieurs.

Prenez conscience de ce « gaspillage » d'influx nerveux. Initiez alors de réduire ces mouvements parasites. L'avantage est considérable !

A chaque mouvement automatique et nerveux retenus, vous « capitalisez » une unité de force en VOUS ! Vous conservez précieusement de l'influx nerveux au moment où vous en aurez besoin.

2 – *Comment décupler votre Energie !*

– Secret 2 : Le contrôle du Verbe et de votre langage !

La parole dépense BEAUCOUP d'énergie !

Un conférencier est souvent épuisé à la fin de sa prestation. De même, dans la culture du « Calme Puissance », la maîtrise de la parole est un réservoir d'accumulateur d'énergie formidable et illimitée. Veillez à contenir les paroles sans véritables importances.

Soyez vigilant avec les propos inutiles, automatiques. Le simple fait de vouloir annoncer une bonne nouvelle à quelqu'un, peut vous faire sortir de chez vous et effectuer de nombreux kilomètres.

Essayez au contraire de retenir en vous cette « volition » de paroles. Du moins, contenez-le et dites-vous que vous annoncerez cette nouvelle... dans 3 heures. Cette forme de « rétention » va contribuer à exercer sur vous même un meilleur contrôle et surtout du CALME.

Il s'agit en réalité d'une – UNITE – d'influx nerveux que vous avez – gardé – en vous ! Plus vous conservez en vous ces « unités » d'énergie, plus vous vous sentez fort intérieurement. C'est ainsi que le calme est pour vous un puissant vecteur de nouvelle force intérieure.

3 – *Le contrôle de vos pensées !*

L'origine de l'anxiété ou bien de la sérénité n'est pas à chercher à l'extérieur de soi. C'est au contraire en SOI que la source du calme va puiser. Vous devez pouvoir exercer plus de contrôle sur votre esprit.

L'individu agité se perd dans une multitude de pensées, sans fin, qui traversent sont esprit. Sans arrêt !

Chaque pensée en attire une autre, jusqu'à une perte de la concentration. L'individu calme essaie toujours de fixer sa pensée sur un point – et n'en dévie point !

Dès que les pensées s'éloignent de leur but, il réagit en réorientant le « phare de son esprit » dans la direction choisie ; De ce fait, le mental gouverne le corps. Ramenez toujours vos pensées vers l'objectif, sans lutter, simplement en fixant votre attention vers le point.

Lorsque vous sentez monter en vous la nervosité, appelez en vous des images mentales qui évoquent le calme. **Faire la prière de la sérénité : « Mon Dieu, donne-moi le calme et la sérénité ».**

Pensez par exemple à un « vieux chêne » de 100 ans. Il est là. Bien ancré dans le sol. Les tempêtes n'ont aucun impact sur lui. Puis, DEVENEZ ce chêne. Intériorisez-vous dans cet arbre « symbole de puissance et de calme ».

4 – Le contrôle de la respiration !

Nous arrivons à un point de votre cours du calme et je vais vous révéler le GRAND secret du calme !

C'est le plus grand des secrets pour l'acquisition du Calme Puissance. Pourquoi ?

Les maîtres de la « *recherche intérieure* », les moines nous apprennent que leur formidable contrôle d'eux même, provient du contrôle respiratoire. En effet, des études menées en laboratoire ont révélées ceci d'étonnant :

– Quand la respiration est rapide et courte, votre activité mentale devient agitée, et le corps stressé.

– Quand la respiration est longue et profonde, votre activité mentale est ralentie, concentrée et le corps détendu.

Retenez bien ceci :

Il est impossible, **IMPOSSIBLE de vous énerver lorsque vous avez une respiration calme et profonde.** Faites ce test ! Lorsque vous êtes soumis à l'emportement, l'agitation observez votre rythme respiratoire. Vous allez sans doute faire une découverte.

Maintenant, la chance que nous avons, je parle de l'homme (et oui l'animal ne peut contrôler sa respiration consciemment), est de pouvoir maîtriser sa respiration.

Prenez quand cela est nécessaire (tension, agitation, stress) le contrôle de votre respiration. **Rendez-la plus profonde et plus calme.** Vous noterez au bout de quelques minutes que votre tranquillité est revenue.

La culture du Calme Puissance sera progressive. Vous connaîtrez des moments de « pertes de contrôles ». C'est certain ! En revanche, les prochaines victoires seront plus aisées, plus faciles la fois suivante. Persistez !

Retenez cette phrase :

La colère, l'agitation sont des forces, mais le Calme est force supérieure.

5 – Je garde TOUJOURS 5 minutes avant de réagir !

Ce que vous allez lire va peut-être vous révéler une grande technique de maîtrise du « Calme puissance ».

Je vous assure le résultat, si vous avez tendance :

> A perdre votre contrôle de vos nerfs quand on vous agresse verbalement.

> A réagir au tac-au-tac et qu'après vous le regrettez.

> A vous mettre en colère pour un rien, puis de vous en vouloir ensuite.

Si vous pensez sans doute que s'exprimer parfois en « vidant son sac » vous fait du bien. Cela vous soulage momentanément seulement ! Oui, vous avez raison, mais... Il y a plus d'inconvénients qu'il n'y paraît au premier abord.

1 – Vous avez été sous l'emprise de vos émotions. Vous avez donc **manqué de maîtrise de vous**.

2 – Il se peut que vous vous sentiez coupable d'avoir répondu trop vite et que maintenant, vous le regrettiez. Alors, voici la solution !

Elle part du principe qu'il ne faut surtout pas refouler en disant rien. Les psychanalystes vous diraient que c'est dangereux à terme. En revanche, je vous invite à différer votre réaction. Toujours !

C'est-à-dire, que si vous vous sentez très critiqué injustement, au lieu d'encaisser (frustration), ou de répondre aussitôt sous le coup de votre émotion, vous allez... Différer de 5 minutes votre réponse ! Plus si vous le souhaitez ! Mais, dites-vous intérieurement :

« Bon, ok elle vient de me dire cela, je vais lui dire ce que je pense... mais dans 5 minutes ! »

Vous constaterez que votre jugement reprend le dessus. Que vos émotions s'estompent. Bref, que vous allez **réagir à froid** !

Avantages :

- Vous apprenez à mieux contrôler vos émotions
- Vous ferez preuve de calme et de maîtrise de soi, ce qui va impressionner votre interlocuteur.
- Vous conservez de l'influx nerveux.

Adoptez ce grand principe du calme !

Je garde TOUJOURS 5 minutes avant de réagir !

Invitation à la sérénité du cœur

Dans un monde de plus en plus bruyant et discordant, nous aspirons au calme intérieur, à la paix de l'âme, sans pourtant savoir comment accéder à cette harmonie. Les moines bénédictins nous montrent les chemins de la sagesse tracés par la grande tradition monastique : ils peuvent nous aider à surmonter la dispersion de l'âme et à être pleinement présents à nous-mêmes et aux autres. Ils se fondent sur un état de confiance fondamentale, sur ce « repos » auquel nous appelle Jésus, nous invitant à nous défaire du poids de l'éducation, des habitudes, de la culpabilité et de l'angoisse. à nous libérer de notre ego et à nous accepter tels que nous sommes.

Cette voie ancestrale qui passe par la méditation, le dialogue avec soi, l'exercice quotidien de l'attention, le jeûne, la prière et la fête, nous est toujours accessible aujourd'hui. Telle est la bonne nouvelle de ce chapitre, véritable compagnon spirituel qui nous permet de trouver sérénité, ici et maintenant.

Prière de paix intérieure

Par la grâce de Dieu, Sachons rester tranquille, un instant,
Pour trouver dans le silence la paix du cœur et de l'esprit.
Rien ne nous attend, et nous n'attendons rien,
Sinon de nous laisser gagner par le silence intérieur,
Qui va combler tous nos sens et nous imprégner de sérénité.

Alors, nous aurons notre juste place au sein d'un monde
Dont toutes les composantes sont étroitement associées.
Sachons mettre un terme aux notions de différences et d'antagonismes.
Demeurons immobiles pendant ce bref instant de méditation,
Afin que rien ne vienne perturber ce merveilleux équilibre

Que nous ressentons entre nous et notre Père céleste,
Laissons-nous étreindre par la vie,
Comme par les bras de notre Dieu très cher.

RESTEZ CALME, TRANQUILLE ET SEREIN

Les battants ont en général une chose évidente en commun : **la discipline personnelle**. Les gens qui ont du succès ont la volonté de faire des choses que la plupart des gens ne veulent pas faire.

En tant que Pasteur d'une église avec plus de 15 000 fidèles sous mes soins, j'ai pu connaître et conseiller plusieurs des hommes d'affaires les plus brillants de la région du comté d'Orange. J'ai remarqué que les gens qui ont du succès sont disciplinés dans six domaines clefs :

1. **Les gens qui ont du succès contrôlent leurs humeurs.** Ce sont leurs engagements et non pas leurs émotions qui les dirigent. Les personnes qui font ce qu'elles doivent faire même si elles n'en n'ont pas envie, accomplissent une grande partie de ce qui est fait dans le monde !

« Comme une ville forcée est sans murailles, ainsi est l'homme qui n'est pas maître de lui-même. » Proverbes 25:28

2. **Les gens qui ont du succès mesurent leurs paroles.** Ils tournent sept fois leur langue dans leur bouche avant de parler.

« Celui qui veille sur sa bouche garde son âme. » Prov.13:3

3. **Les gens qui ont du succès tempèrent leurs réactions.** Combien de temps vous contenez-vous avant de perdre votre sang froid ?

« L'homme qui a de la sagesse est lent à la colère, il met son honneur à oublier les offenses. » Prov.19:11

4. **Les gens qui ont du succès respectent leur emploi du temps.** Si vous ne déterminez pas vous-même comment disposer de votre temps, soyez sûr que d'autres le feront pour vous !.

« Prenez donc garde afin de vous conduire avec circonspection... rachetez le temps. » Ep.5:15-16

5. **Les gens qui ont du succès gèrent leur argent.** Ils apprennent à vivre avec moins que ce qu'ils gagnent et investissent la différence. Un bon budget indique à votre argent où vous voulez qu'il soit placé au lieu de

vous demander où est-ce qu'il est passé !

« De précieux trésors et de l'huile fraîche sont dans la demeure du sage mais l'homme insensé les engloutit. » Prov.21:20

6. **Les gens qui ont du succès prennent soin de leur santé.** De cette manière, ils peuvent travailler davantage et se réjouir de ce qu'ils ont accompli.

« C'est que chacun de vous sache posséder son corps dans la sainteté et l'honnêteté. » 1 Thess.4:4

Maintenant, dans quel domaine devez-vous apprendre à vous maîtriser ?

Votre discipline d'aujourd'hui déterminera votre succès de demain.

Il faut plus que de la bonne volonté pour que votre maîtrise de soi soit durable. Il faut une puissance qui vous dépasse. Méditez sur cette promesse de la Bible cette semaine :

« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné ; au contraire son Esprit nous remplit de force, d'amour et de sagesse. » 2Tim 1:7

**Plus je laisse Dieu contrôler ma vie,
plus il me donne de contrôle sur moi-même !**

Cette méditation vous a parlé ? Décidez de la mettre en pratique et développez la discipline personnelle qui fera de vous un gagnant. Il ne faut pas y voir une recette garantie pour devenir riche, ce n'est pas l'évangile de la prospérité. Vous pouvez être un gagnant et vivre dans la disette si c'est la volonté de Dieu pour vous, comme l'exprime si bien l'apôtre Paul :

Ph.4:10 J'ai éprouvé une grande joie dans le Seigneur de ce que vous avez pu enfin renouveler l'expression de vos sentiments pour moi ; vous y pensiez bien, mais l'occasion vous manquait. 11 Ce n'est pas en vue de mes besoins que je dis cela, car j'ai appris à être content de l'état où je me trouve. 12 Je sais vivre dans l'humiliation, et je sais vivre dans l'abondance. En tout et partout j'ai appris à être rassasié et à avoir faim, à être dans l'abondance et à être dans la disette. 13 Je puis tout par celui qui me fortifie. 14 Cependant vous avez bien fait de prendre part à ma détresse.

Un homme de Dieu nous a donné des conseils plein de bon sens pour vivre honorablement en appliquant concrètement ce que Paul dit à l'Église de Thessalonique :

1Th.4:10 Mais nous vous exhortons, frères, à abonder toujours plus dans cet amour, 11 et à mettre votre honneur à vivre tranquilles, à vous occuper de vos propres affaires, et à travailler de vos mains, comme nous vous l'avons recommandé, 12 en sorte que vous vous conduisiez honnêtement envers ceux du dehors, et que vous n'ayez besoin de personne.

Le Seigneur nous donne la grâce de vivre dans l'abondance comme dans la disette (Ph.4:12), mais si c'est par négligence, paresse, nonchalance et oisiveté que nous éprouvons la disette, alors l'exhortation de Salomon est pour nous :

Pr.6:6 Va vers la fourmi, paresseux ; considère ses voies, et deviens sage. 7 Elle n'a ni chef, ni inspecteur, ni maître ; 8 Elle prépare en été sa nourriture, elle amasse pendant la moisson de quoi manger. 9 Paresseux, jusqu'à quand seras-tu couché ? Quand te lèveras-tu de ton sommeil ? 10 Un peu de sommeil, un peu d'assoupissement, un peu croiser les mains pour dormir !... 11 Et la pauvreté te surprendra, comme un rôdeur, et la disette, comme un homme en armes.

Paul dit même que celui qui ne veut pas travailler ne mange pas ! cf. 2Th.3:10

De toute façon, c'est tellement mieux pour le moral d'appliquer les principes apportés par un homme de Dieu et c'est à la gloire de Dieu qui vous a fait à son image !

Ps.1:1 Heureux l'homme qui ne marche pas selon le conseil des méchants, qui ne s'arrête pas sur la voie des pécheurs, et qui ne s'assied pas en compagnie des moqueurs, 2 mais qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel, et qui la médite jour et nuit ! 3 Il est comme un arbre planté près d'un courant d'eau, qui donne son fruit en sa saison, et dont le feuillage ne se flétrit point : Tout ce qu'il fait lui réussit.

Onze proverbes qui conduisent au succès

Ma nièce

Fortune...

*Souriez, la
Fortune vous
sourit !*

La crainte de l'Éternel et l'humilité

Le fruit de l'humilité, de la crainte de l'Éternel, c'est la richesse, la gloire et la vie. (Prov 22.4)

Construire petit à petit

La richesse mal acquise diminue, mais celui qui amasse peu à peu l'augmente. (Prov 13.11)

Travailler

Celui qui cultive son champ est rassasié de pain, mais celui qui poursuit des choses vaines est rassasié de pauvreté. (Prov 28.19, voir aussi 6.6-11)

La générosité

Tel, qui donne libéralement, devient plus riche ; et tel, qui épargne à l'excès, ne fait que s'appauvrir. L'âme bienfaitrice sera rassasiée, et celui qui arrose sera lui-même arrosé. (Prov 11.24-25)

Chercher la sagesse et la compréhension plus que l'argent

Heureux l'homme qui a trouvé la sagesse, Et l'homme qui possède l'intelligence ! Car le gain qu'elle procure est préférable à celui de

l'argent, Et le profit qu'on en tire vaut mieux que l'or ; Elle est plus précieuse que les perles, Elle a plus de valeur que tous les objets de prix. Dans sa droite est une longue vie ; Dans sa gauche, la richesse et la gloire. (Prov 3.13-20)

La fidélité

Un homme fidèle est comblé de bénédictions, Mais celui qui a hâte de s'enrichir ne reste pas impuni. (Prov 28.20)

Honorer l'Éternel

Honore l'Éternel avec tes biens, et avec les prémices de tout ton revenu : Alors tes greniers seront remplis d'abondance, et tes cuves regorgeront de moût. (Prov 3.9-10)

Prudence, évaluer les risques

L'homme naïf croit tout ce qu'on dit, mais l'homme prudent est attentif à ses pas. (Prov 14.16)

L'homme prudent voit le mal et se cache, Mais les naïfs avancent et sont punis. (Prov 22.3 et 27.12)

Intégrité

L'intégrité des hommes droits les dirige, Mais les détours des perfides causent leur ruine. (Prov 11.3)

Chercher de bons conseils

La voie de l'insensé est droite à ses yeux, Mais celui qui écoute les conseils est sage. (Prov 12.15)

Épouser un conjoint digne de confiance

Qui peut trouver une femme vertueuse ? Elle a bien plus de valeur que les perles. Le cœur de son mari a confiance en elle, Et les produits ne lui feront pas défaut. (Prov 31.10-11)

Je le fais et je le proclame :

Oui, je veux faire mon possible pour vivre selon ces 11 proverbes qui conduisent au succès.

EXTRAIT

Le bonheur des riches

Voici la définition du bonheur du roi David, un homme riche selon le cœur de Dieu.

Psaume 4:7 Plusieurs disent : Qui nous fera voir le bonheur ? Fais lever sur nous la lumière de ta face, ô Eternel !

8 Tu mets dans mon cœur plus de joie qu'ils n'en ont quand abondent leur froment et leur moût.

9 Je me couche et je m'endors en paix, car toi seul, ô Eternel ! tu me donnes la sécurité dans ma demeure.

Son fils Salomon encore plus riche y a rajouté un complément...

Proverbes 18:22 Celui qui trouve une femme trouve le bonheur ; c'est une grâce qu'il obtient de l'Eternel.

Salomon a voulu multiplier son bonheur en trouvant 1000 femmes plutôt qu'une, mais les « délices des fils de l'homme » furent pour son malheur.

Ecclésiaste 2:8 Je m'amassai de l'argent et de l'or, et les richesses des rois et des provinces. Je me procurai des chanteurs et des chanteuses, et les délices des fils de l'homme, des femmes en grand nombre.

Sa conclusion personnelle ? Il la donne dans les versets qui suivent :

9 Je devins grand, plus grand que tous ceux qui étaient avant moi dans Jérusalem. Et même ma sagesse demeura avec moi.

10 Tout ce que mes yeux avaient désiré, je ne les en ai point privés ; je n'ai refusé à mon cœur aucune joie ; car mon cœur prenait plaisir à

tout mon travail, et c'est la part qui m'en est revenue.

11 Puis, j'ai considéré tous les ouvrages que mes mains avaient faits, et la peine que j'avais prise à les exécuter ; et voici, tout est vanité et poursuite du vent, et il n'y a aucun avantage à tirer de ce qu'on fait sous le soleil.

Vanité des vanités ! Seul le travail dans le Seigneur n'est pas vain.

1Corinthiens 15:57 Mais grâces soient rendues à Dieu, qui nous donne la victoire par notre Seigneur Jésus-Christ !

58 Ainsi, mes frères bien-aimés, soyez fermes, inébranlables, travaillant de mieux en mieux à l'œuvre du Seigneur, sachant que votre travail ne sera pas vain dans le Seigneur

L'affineur d'argent

Un groupe de dames se réunissait pour leur réunion de lecture biblique hebdomadaire. Alors qu'elles en étaient au livre de Malachie, chapitre troisième, elles sont maintenant arrivées au verset trois qui dit : « Et il s'assiéra comme celui qui affine et purifie l'argent ; » Mal 3:3. Ce qui laissât les femmes quelque peu perplexes, sur la manière dont cela s'appliquait dans la nature et le caractère de Dieu. Une des dames se proposât d'aller en découvrir plus au sujet des procédés de l'affinage de l'argent et allait leur en parler lors de leur prochaine réunion.

La semaine suivante, la dame pris sur elle d'appeler un orfèvre qui travaille l'argent et pris rendez-vous pour passer un temps à l'observer lorsqu'il allait travailler son métal. Bien entendu elle ne mentionnât pas toutes les raisons de son intérêt, à part sa curiosité a propos du processus d'affinage de l'argent. Comme elle regardait l'orfèvre travailler, il tenait un morceau d'argent dans le feu et le laissait chauffer. L'orfèvre expliquât que dans la technique du raffinement de l'argent, on devait tenir le morceau au centre du feu, où la flamme est à son plus chaud et où elle peut ainsi brûler toutes les impuretés qui se trouvent dans le métal.

La dame se mit à penser à Dieu qui nous tenait à des endroits si chauds dans notre vie, puis elle pensât encore au verset : « Et il s'assiéra comme celui qui affine... » Alors elle demandât à l'orfèvre s'il était vrai qu'il devait s'asseoir devant le feu, tout le temps que ça prenait pour affiner le métal. Et il lui répondit oui, que non seulement il devait s'asseoir tout le temps qu'il devait tenir l'argent, mais qu'il devait garder ses yeux constamment sur le morceau, tout le temps qu'il était au feu. Si l'argent devait rester ne serait-

ce qu'un seul instant de trop, tout le morceau serait détruit. La dame restât silencieuse un moment.

Puis elle demandât à l'orfèvre : « Mais alors, comment faites-vous pour savoir lorsque l'argent est complètement affiné ? ». L'orfèvre lui sourit et répondit : « Ah, ça c'est facile, quand je peux voir mon image dans l'argent, alors le processus d'affinage est terminé ! »

Quel image n'est-ce pas ? Lorsque Jésus verra Sa propre image en nous, alors le processus d'affinage et de purification est complet !!! Et Dieu dans son amour, nous purifie chaque jour afin que nous puissions entrer dans Son royaume, car rien de souillé n'entrera dans le royaume des cieux ! Le feu, est l'épreuve et la persévérance... dans l'épreuve. Et ce, sans que jamais Dieu ne nous quitte des yeux...

Considérez La Parole aux versets suivants :

Matthieu 3:11, Romains 5:3-5, 1Co 3:13-15, 2Corinthiens 2:9, Jacques 1:3-4, 1Pierre 1:7, Apocalypse 3:18.