

Les Paroles de Jésus

Pour Apaiser le Mental

8 passages sacrés interprétés pour retrouver
la paix intérieure



Introduction

Depuis plus de 2000 ans, les paroles de Jésus traversent les époques parce qu'elles touchent directement ce qu'il y a de plus sacré en nous.. la paix intérieure, la Présence, le silence du cœur.

Son message n'était pas destiné à nourrir l'intellect, mais à éveiller un état intérieur vivant, capable d'apaiser le mental et de nous reconnecter à ce que nous sommes réellement.

Dans ce petit livre, tu vas découvrir 8 passages parmi les plus profonds de son enseignement. Ils sont ici interprétés de manière spirituelle, simple et accessible, afin que tu puisses les intégrer facilement dans ton quotidien.

Ces paroles ne sont pas des concepts. Elles ne demandent pas à être réfléchies..mais vécues.

Chacune d'elles contient une clé pour apaiser instantanément le mental, dissoudre les pensées envahissantes, revenir dans ton espace intérieur de paix, ouvrir ton cœur à la guidance divine et retrouver ton axe lorsque tu es perdu, confus ou agité.

Tu pourras revenir à ces pages chaque fois que ton mental s'agite, lorsque tu te sens coupé de toi-même ou simplement pour retrouver le calme et la clarté.

Ce PDF est un compagnon précieux.
Un guide que tu peux garder près de toi, relire en silence et laisser résonner dans ton cœur.

Que cette lecture t'aide à retrouver ce lieu intérieur dont parlait Jésus : le royaume de paix qui est déjà en toi.

Alexis Renaerd

Harmonie & Corps



Alexis coach de vie holistique

1. « Le Royaume est à l'intérieur de vous. »

Interprétation :

Jésus indique que la paix, la lumière et la force ne se trouvent pas à l'extérieur, mais dans ton espace intérieur.

Le mental cherche toujours à l'extérieur mais la Présence est déjà en toi.

Application :

Pose ta main sur ton cœur et respire lentement en répétant :
« La paix est déjà en moi. Je reviens à l'intérieur. »

2. « Ayez l'œil simple, et tout votre être sera dans la lumière. »

Interprétation :

L'œil simple symbolise une conscience unifiée stable. Lorsque ton attention est dispersée, ton mental prend le contrôle. Lorsque ton regard intérieur devient simple et centré, ton énergie s'aligne.

Application :

Regarde un point devant toi sans analyser pendant vingt secondes. Observe le calme qui s'installe.

3. « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués... et je vous donnerai du repos. »

Interprétation :

Le repos dont parle Jésus est un repos intérieur, un relâchement du mental. « Venir à lui » signifie revenir dans le silence, la Présence.

Application :

Ferme les yeux et répète intérieurement :

« Je me dépose dans le Silence. »

4. « Que votre cœur ne se trouble point. »

Interprétation :

Le trouble vient du mental, jamais du cœur. Le cœur spirituel est le centre de la paix. Jésus invite à quitter l'agitation mentale pour revenir au cœur.

Application :

Porte ton attention sur ton cœur pendant dix secondes et respire dans cet espace.

5. « Ma paix, je vous la donne... une paix que le monde ne peut pas donner. »

Interprétation :

Cette paix ne dépend d'aucune situation extérieure.
Elle est intérieure, stable, silencieuse.
Elle apparaît lorsque tu te reconnectes à la Présence.

Application :

Lorsque la tension monte, répète :
« La paix est en moi. Je m'y reconnecte. »



6. « Quand tu pries, entre dans ta chambre intérieure et ferme la porte. »

Interprétation :

La chambre intérieure est ton espace de silence.
Fermer la porte signifie ne plus suivre les pensées,
couper le mental.
C'est une invitation directe à la méditation intérieure.

Application :

Ferme les yeux et observe les pensées sans y entrer.
Tu es dans ta chambre intérieure.

7. « Ne vous inquiétez pas du lendemain. »

Interprétation :

L'inquiétude est une création du mental.
La Présence vit dans l'instant.
Jésus rappelle que le mental projette des scénarios futurs
qui n'existent pas.

Application :

Dès que tu t'inquiètes, ramène ton attention à une seule respiration consciente.

8. « Si ton œil est en ténèbres, combien grande sera cette ténèbre ! »

Interprétation :

Ici, Jésus décrit le mental non éveillé.
Lorsque ton regard intérieur est obscurci par les pensées, par la peur ou par l'ego, toute ta vie semble sombre.
Mais lorsque ton regard devient clair, présent, conscient, tout s'éclaire naturellement.

Application :

Observe une pensée négative comme un simple nuage.
Ne t'y identifie pas. Rappelle-toi :
« Je ne suis pas cette pensée. »

Cela ramène immédiatement la clarté.

CONCLUSION

Ces huit paroles sont des portes vers la Présence.

Elles t'invitent à sortir de l'agitation mentale
pour revenir à ton axe intérieur.

Chaque phrase de Jésus contient un mouvement simple :

revenir en soi, quitter le mental, entrer dans le silence.
Utilisées au quotidien, ces paroles peuvent transformer
ton rapport à toi-même et t'aider à vivre dans davantage
de paix, de clarté et de lumière intérieure.

Tu peux relire ce livret dès que tu sens ton mental prendre
le dessus.

Chaque parole est un rappel, un retour, une ouverture
vers ce qui est déjà présent en toi.

Alexis Renaerd
Harmonie & Corps

EXERCICES PRATIQUES

1. Royaume intérieur

Pose ta main sur ton cœur et respire pendant une minute en répétant : « **La paix est déjà en moi.** »

2. Œil simple

Fixe un point devant toi sans analyser pendant vingt secondes.
Laisse ton mental se calmer.

3. Venez à moi

Ferme les yeux et répète : « **Je me dépose dans le Silence.** »
Sens le relâchement intérieur.

4. Que votre cœur ne se trouble point

Porte ton attention sur la zone du cœur et respire doucement dans cet espace.

5. Ma paix, je vous la donne

Reconnecte-toi à un souvenir de paix intérieure et répète :
« Je reviens dans ma paix. »

6. Chambre intérieure

Ferme les yeux. Observe les pensées comme
des nuages qui passent.
Reste dans ton espace intérieur.

7. Ne vous inquiétez pas

Reviens à une seule respiration consciente
dès que le mental anticipe.

8. Œil obscurci

Quand une pensée sombre apparaît, dis :
« Je ne suis pas cette pensée. » Laisse-la passer



RÉSUMÉ DES 8 ENSEIGNEMENTS

1. Le Royaume est en vous :

la paix véritable est intérieure, jamais extérieure.

2. Ayez l'œil simple :

une conscience unifiée apaise le mental et éclaire tout ton être.

3. Venez à moi :

le repos profond vient du Silence intérieur, pas du monde.

4. Que votre cœur ne se trouble point :

le trouble vient du mental, le cœur connaît la paix.

5. Ma paix, je vous la donne :

la paix de la Présence ne dépend d'aucune circonstance
extérieure.

6. Entre dans ta chambre intérieure :

le silence intérieur est ton refuge, au-delà des pensées.

7. Ne vous inquiétez pas du lendemain :
l'inquiétude appartient au mental, pas à la Présence.

8. Si ton œil est en ténèbres :
La clarté intérieure apparaît lorsque tu te détaches des
pensées



Alexis coach de vie holistique