



La vie en chaque seconde

Il y a dans notre système de pensée, dans notre système d'éducation, dans le système de nos sociétés, de notre pays... quelque chose qui nous invite régulièrement à croire que l'on ne vit pas, que l'on pourra faire ce que l'on a envie, uniquement lorsque nous aurons du temps, pendant nos vacances ou à notre retraite (et pour certains, la retraite est très, très loin ! 😊)

Ici nous tenons simplement à rappeler que la vie se trouve dans chaque seconde indépendamment de ce que nous pensons ou croyons ou voulons. Vous êtes en souffrance et vous attendez un nouveau job, un nouveau partenaire de vie, des amis, une ouverture ou quelque chose de miraculeux ? Vous attendez de vivre quand vous ne serez plus dans cette relation, dans ce travail, dans ce silence, dans cet isolement ou mieux quand vous aurez gagné au loto ? Et là encore, nous sommes nombreux dans ce cas 😊 !

Et pourtant, cet attente, ces buts, ces rêves... Tout cela appartient à la vie elle-même. Elle n'est pas linéaire. Elle ne se contente pas d'être plate et de vous apporter quelque chose pour satisfaire votre instinct de survie qui souhaite la non-vie, l'attente ou rester dans le schéma « métro-boulot-dodo ». Non, la vie est partout et en tout. Elle dessine des schémas plus ou moins complexe répondant toujours à nos états de pensées. Elle nous apporte dans son incroyable générosité au-delà de nos limites ce dont nous avons besoin pour être en sa compagnie.

Apprenez à rediriger vos pensées en chaque seconde. Ouvrez-vous à la pratique et à la discipline. Reprenez-vous lorsque vous jugez, lorsque vous critiquez, lorsque vous êtes sévères envers vous et envers autrui. Respirez. Retrouvez votre réalité, celle qui vous fait réagir vivement. Revenez en vous. De quoi avez-vous réellement peur et que vous traduisez par ce comportement ? Trouvez ce qui vous fait du mal en vous et non pas ce que vous jugez d'autrui.

La vie est un cadeau alors déballez le. Lisez le pour grandir en conscience et servez-vous de vos réactions, non pas pour stagner, pour vous enfermer ou pire enfermer les autres dans votre système souffrant et obsolète de croyances limitantes et limitées. Au contraire, ouvrez-vous telle la fleur de lotus, tout droit sortie de la vase d'un étang ou d'une rivière calme. Trouvez pour chaque défaut une qualité que vous jugez chez l'autre. Regardez votre souffrance et la sienne également pour dédramatiser tout ce que la vie vous fait subir à travers le comportement de l'autre. Sortez de la victime que vous pensez être. Et grandissez ! Faites le choix de grandir en chaque instant, un pas après un pas en bienveillance et en amour pour vous et pour les autres.

Je ne dis pas que c'est facile, loin de là ! Ce sont les nouvelles règles, du nouveau monde ! La vie est un jeu. Et vous allez voir que l'attente de demain pour vous mettre en action, le stress que cela provoque, la colère et la jalousie contre ceux qui réussissent, l'incompréhension de ne pas arriver vous-même à sortir de ces schémas, que vous vous collez sur le dos deviendra de plus en plus léger et se dissoudra au fur et à mesure de votre changement de regard, de votre changement d'attitude.

Einstein disait : « la folie s'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. »

Alors, prenez le temps qu'il vous faut pour vous nourrir de vos anciens schémas puis à votre rythme : choisissez de changer et disciplinez-vous pour que le changement s'installe en vous tout simplement.

J'ai foi en vous !

Avec Amour,

Marilyn