

*Nous aimer nous guérit et nous rend heureux.
Et c'est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir aux autres...*

Tu n'es pas déprimé, tu es distrait

Le texte suivant a été écrit par **Facundo Cabral**:

Tu n'es pas déprimé, tu es distrait, distrait de la vie qui t'habite. Distant de la vie qui t'entoure: dauphins, forêts, mers, montagnes, rivières. Ne tombe pas là où ton frère est tombé, souffrant pour un être humain quand dans le monde il y en a 6 milliards.

En plus ce n'est pas si mal de vivre seul. A moi, ça me va bien, je décide à chaque instant ce que je veux faire, et grâce à la solitude, j'ai appris à me connaître, ce qui est fondamental pour vivre.

Ne tombes pas là où est tombé ton père, qui se sent vieux parce qu'il a 70 ans, oubliant que Moïse a guidé l'exode à 80 ans et Rubinstein interprétait Chopin comme personne à 90 ans. Juste pour citer deux cas connus.



Facundo Cabral

Tu n'es pas déprimé, tu es distrait, pour cette raison tu crois avoir perdu quelque chose, ce qui est impossible, parce que tout t'as été donné. Tu n'as même pas fait un seul cheveu de ta tête par conséquent tu ne peut être propriétaire de rien. En plus, la vie ne t'enlève pas les choses, elle te libère des choses. Elle t'allège pour que tu voles plus haut, pour que tu atteignes la plénitude. Du berceau à la tombe, on est à l'école, et ce que tu appelles problèmes sont en fait des leçons.

Tu n'as perdu personne, celui qui est mort a juste pris un peu d'avance, parce que là-bas, nous y allons tous. En plus, ce qu'il y avait de meilleur en lui, l'amour, est toujours dans ton coeur. Qui peut dire que Jésus est mort? Il n'y a pas de mort: c'est juste un déménagement. Et de l'autre côté t'attendent des gens merveilleux: Gandhi, Michael Ange, Walt Whitman, Saint Augustin, Mère Thérèse, ta grand-mère, et ma mère qui croyait que la pauvreté est plus proche de l'amour, car l'argent nous distrait avec trop de choses et nous éloigne les uns des autres en nous rendant méfiants.

Fais seulement ce que tu aimes et tu seras heureux. Celui qui fait ce qu'il aime est condamné au succès, qui arrivera quand ce sera le moment, car ce qui doit être sera, et se produira naturellement. Ne fais jamais rien par obligation ni par compromis, sinon par amour. Alors, tu vivras dans la plénitude, et dans cette plénitude, tout est possible. Et cela sans effort, parce que c'est la force naturelle de la vie qui te bouge, celle-là même qui m'a relevé quand l'avion qui transportait ma femme et ma fille s'est crashé; celle-là même qui m'a maintenu en vie lorsque les médecins ne me donnaient plus que 3 ou 4 mois à vivre.

*Nous aimer nous guérit et nous rend heureux.
Et c'est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir aux autres...*

Dieu t'as donné un être humain à charge, et c'est toi-même. Tu dois te rendre libre et heureux, ensuite tu pourras partager la vraie vie avec les autres.

Rappelle-toi de Jésus: "Tu aimeras ton prochain comme toi-même". Réconcilie-toi avec toi-même, regarde-toi dans la glace et pense que cette créature que tu regardes est l'oeuvre de Dieu. Décide à l'instant même d'être heureux parce que le bonheur est un acquis.

De plus, le bonheur n'est pas un droit sinon un devoir, car si tu es malheureux, tu affligeras tous ceux qui t'aiment. Un seul homme qui n'a pas eu de talent ni de courage pour vivre, fit assassiner six millions de frères juifs.

Il y a tellement d'occasions de se réjouir et notre passage sur terre est si court, que souffrir est une perte de temps. Nous pouvons jouir de la neige en hiver et des fleurs au printemps, du chocolat de la Perugia, de la baguette française, des tacos mexicains, du vin du Chili, des mers et des rivières, du football brésilien, des Mille et Une Nuits, de la Divine Comédie, de Don Quichotte, de Pedro Paramo, des boléros de Manzanero y des poésies de Whitman, de la musique de Mahler, Mozart, Chopin, Beethoven, des peintures de Caravaggio, Rembrandt, Velásquez, Picasso et Tamayo entre tant de merveilles.



Et si tu as le cancer ou le sida, il peut se passer deux choses, et les deux sont valables; si c'est lui qui gagne, il te libère du corps qui est si pénible: j'ai faim, j'ai froid, j'ai sommeil, j'ai envie, j'ai raison, j'ai des doutes... Et si c'est toi qui gagnes, tu seras plus humble et reconnaissant et par conséquent, facilement heureux. Libéré de l'incroyable poids de la culpabilité, de la responsabilité et de la vanité, disposé à vivre chaque instant profondément, comme il se doit.

Tu n'es pas déprimé, tu es désœuvré. Aide l'enfant qui a besoin de toi, cet enfant deviendra l'associé de ton fils. Aide les personnes âgées, et les jeunes t'aideront quand tu seras vieux. En plus, le service c'est du bonheur assuré, comme jouir de la nature et en prendre soin pour celui qui viendra. Donne sans mesure et tu recevras sans mesure.

Aime au point de te convertir en l'objet de ton amour, plus encore, jusqu'à te convertir en l'amour même. Et ne te laisse pas confondre par quelques homicides et quelques suicides, le bien est majoritaire, mais il passe inaperçu parce qu'il est silencieux. Une bombe fait plus de bruit qu'une caresse, mais pour chaque bombe, il y a des millions de caresses qui alimentent la vie.

Facundo Cabral

Traduction de Magali Manvieu