

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

Créateurs de notre réalité

Nombreux sont ceux qui, sans s'intéresser particulièrement aux sujets "spirituels", seraient sûrement d'accord avec le proverbe suivant: "Surveille tes pensées, parce qu'elles se transformeront en paroles. Surveille tes paroles, parce qu'elles se convertiront en actes. Surveille tes actes, parce qu'ils deviendront des habitudes. Surveille tes habitudes, parce qu'elles forgeront ton caractère. Et surveille ton caractère, parce qu'il forgera ton destin."

Nous créons notre propre réalité à chaque instant, et "la loi d'attraction" nous en révèle le processus: nous attirons dans nos vies le type de situation qui renforce nos états d'âme. Lorsque l'on se sent bien, on attire des situations qui renforcent notre bien-être; et lorsque l'on se sent mal, on attire des situations qui renforcent notre mal-être.

Dans [Un Cours en Miracles](#) on nous dit que le monde que nous percevons est une construction de notre égo, qui fait les ajustements nécessaires afin que l'illusion d'être séparés de Dieu et de nos frères nous semble réelle. A travers le processus du pardon, nous pouvons changer le cauchemar dans lequel l'égo nous maintient, en un "rêve agréable" duquel il est plus facile de s'éveiller et devenir conscients de notre nature véritable.



La pratique hawaïenne [Ho'oponopono](#), quant à elle, semble défier notre capacité de compréhension, en affirmant que nous sommes complètement responsables de tout ce qui se passe dans notre monde... D'après elle, n'importe quel événement faisant irruption dans notre vie, même s'il s'agit d'une simple annonce au sujet d'un incident qui s'est produit dans un pays lointain, est la projection d'une partie de notre mental.

Enfin, en assumant le fait que nous disposons de ce pouvoir créateur illimité, je te propose de découvrir de quelle manière notre niveau d'estime personnelle influe sur le processus de création de notre propre réalité:

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



Si nous sommes en désaccord avec nous-même, si nous avons une mauvaise opinion de nous et passons notre temps à nous critiquer, c'est à dire, si nous nous traitons sans amour, ce déferlement de jugements négatifs nous conduira inévitablement à expérimenter de la culpabilité. Dans le système de croyance de l'égo, la culpabilité doit être punie. Et pour ajuster notre vie à cette perception erronée que nous avons de nous-même, nous modifierons notre réalité (de façon inconsciente) pour recevoir effectivement cette punition, qui nous arrivera sous forme de conflit, d'échec ou de maladie.

En revanche, si nous nous sentons "bien dans notre peau", si nous avons une saine relation avec nous-même, si nous sommes capables de nous voir amoureusement en toutes circonstances, c'est à dire, si nous nous aimons inconditionnellement, alors nous nous sentirons naturellement méritants de tout ce qui est bon et attirerons à nous tout ce à quoi nous aspirons. En utilisant positivement notre miraculeuse faculté de créer, notre vie reflètera la plénitude, le bien-être et l'amour que nous développons premièrement dans notre monde intérieur.

Axel Piskulic

Traduction de Magali Manvieu