

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

Se sentir bien

Normalement, on ne trouve pas de solution à tous les problèmes, ni de réponse à toutes les questions, ni de remède à tous les maux. Cependant, et pratiquement sans exception, il est possible de se sentir bien, malgré tout ce qui se passe autour de nous.

Nos pensées déterminent notre humeur: les pensées positives nous procurent du bien-être et les pensées négatives, du mal-être. Ensuite, nous attirons "irrésistiblement" dans notre vie les situations qui nous permettent de renforcer et de maintenir notre humeur dominante. C'est comme si l'Univers nous disait: "Très bien, tu as décidé de te sentir joyeux (ou triste) à nouveau... alors tu vas recevoir davantage de ces expériences qui te rendent si joyeux (ou si triste)". Il n'y a rien de plus important que de se sentir bien, car, en plus d'être infiniment agréable, cela détermine la qualité de notre vie toute entière à travers les expériences que nous attirons.

Je sais bien que lorsqu'il se passe des choses désagréables, nos pensées ont tendance à devenir négatives... mais en réalité, nous choisissons constamment vers quoi diriger notre attention, même si c'est de manière inconsciente. Une multitude de choses merveilleuses se produisent en permanence. Profitons-en



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

pour éveiller en nous un sentiment de constante gratitude en accordant davantage d'attention à ces petits miracles quotidiens, que nous avons habituellement tendance à négliger.

Les enfants jouent dans le sable aux quatre coins du monde. Ils trouvent ça très divertissant. Mais dans l'illustration ci-dessus, le sable semble déranger la jeune femme. La vie ressemble un peu à un "bac à sable" sauf qu'en lieu et place de sable, elle est pleine de situations complexes que nous percevons parfois comme des problèmes, des conflits ou des pertes. On essaye habituellement d'éviter ces situations désagréables qui nous font souffrir. Nous nous comportons alors comme la jeune femme de l'illustration.

Cependant nous sommes ici pour apprendre. D'un côté, les problèmes sont de précieuses opportunités de croissance, les conflits peuvent nous enseigner à mûrir et les pertes nous montrent nos attachements. Nous pouvons même aller plus loin, en apprenant à nous sentir parfaitement bien au milieu de toutes ces situations non encore résolues.

Encore une fois: Normalement on ne trouve pas de solution à tous les problèmes, ni de réponse à toutes les questions, ni de remède à tous les maux. Cependant, et pratiquement sans exception, il est possible de se sentir réellement bien malgré tout ce qui se passe autour de nous.

Je crois qu'un excellent point de départ est d'accepter les choses comme elles sont, d'accepter la vie comme elle est, et de ne pas conditionner notre bonheur aux circonstances extérieures, sinon de le cultiver en nous-même. Et lorsque nous regardons "au-dehors", soyons sélectifs, mais d'une manière différente: au lieu de souligner le négatif et nous attarder sur ce qui nous manque, concentrons-nous plutôt sur ce qu'il y a de bien, de positif, sur ce que le moment présent a de merveilleux...

Axel Pikulic

L'illustration est de Jim Harker

Traduction de Magali Manvieu