

Ton âme te parle...

3 juin

Aujourd'hui, je t'invite à vivre l'allégresse, cet état de bonheur profond qui n'est lié à aucune personne, à aucun objet ni à aucun projet extérieur. L'allégresse véritable naît lorsque tu prends conscience que tu es, toi-même, un miracle de la vie. Elle ne dépend pas uniquement de toi, mais de « Nous », de la connexion entre tous les êtres. Cet état unit tout ce qui existe et t'invite à exprimer de la gratitude pour chaque moment vécu. Il ne s'agit pas seulement d'un sentiment passager, mais d'un choix : celui de reconnaître la beauté de chaque instant, peu importe les circonstances.

Tu te demandes peut-être comment accéder à cet état. C'est simple : il suffit de décider, à chaque seconde, d'y être présent. Au début, cela demande un effort conscient. Mais, à force de le choisir, l'allégresse s'installe naturellement en toi. Même lorsque des personnes ou des événements extérieurs suscitent de la peine, de la déception ou de la colère, tu peux choisir de revenir à cet état intérieur.

Face aux exigences de la société, tu as toujours le pouvoir de choisir ta réaction, ton attitude. Accepter que les choses soient telles qu'elles sont, c'est choisir de demeurer dans la gratitude, plutôt que de se laisser guider par les attentes extérieures. Souviens-toi : c'est la société qui tente de diriger ta vie, mais ta vie, c'est toi qui la choisis et dont tu es le maître, même si parfois tu te fais croire le contraire.

Alors aujourd'hui, que choisis-tu ? Te laisser influencer par tout ce qui t'entoure, ou rester solidement ancré dans la joie profonde de ton être ? La réponse t'appartient.

Au fond, tout est une question de choix, de demande, et surtout, d'acceptation de l'aide offerte par la vie...

