



Boîte à outils n°11

LA PUISSANCE DE LA GRATITUDE

Voici un « outil » très cher à mon cœur... En effet, je ne manque jamais de parler de cette notion qui rend la vie si douce. J'ai compris à quel point cette attitude était fondamentale quand je me suis intéressée aux mécanismes de l'Abondance. En effet, s'il y a des divergences chez les auteurs que j'ai étudiés, ils sont tous d'accord sur une chose : l'importance de la gratitude. Je me suis donc penchée sur la question et si je l'ai considérée comme une pratique parmi d'autres au départ, l'intégrer dans ma vie a été une révélation et le point de départ d'une autre dimension.



COMMENT ÇA FONCTIONNE

Une des manières de créer notre vie, notre vraie vie, pour ne pas dire LA manière de créer ce que nous désirons, c'est de vibrer le plus haut possible, de faire Un avec le Tout, de s'unir à Dieu. Pour cela, il est nécessaire d'être dans une acceptation absolue de tout ce qui se passe, ce qui est créé ou ce qui n'est pas créé, ou plus exactement ce qui n'est pas créé comme nous l'aurions espéré. Ici on est un cran plus haut qu'accomplir la volonté de Dieu.

UN PARADOXE

Cela peut paraître paradoxal que pour créer ce que nous voulons, il faille d'abord accepter ce qui n'est pas ce que nous voulons. Mais quand on y regarde de plus près, c'est tout à fait cohérent. En fait, il s'agit de s'harmoniser avec ce que Wallace D. Wattles, l'auteur de *La Science de l'Enrichissement*, appelle la substance sans forme et qui est présente partout autour de nous et en nous (autrement dit, le Champ). S'harmoniser avec cette substance permet de l'imprégner de ce que nous souhaitons. Quand on s'unit à Dieu, que l'on vit en totale harmonie avec le plan divin, alors on peut alors co-crée avec lui : lorsque l'on ne s'oppose plus au plan divin, nos désirs sont les désirs du cœur et tout peut alors se mettre en place.

Ce processus d'harmonisation tient en un seul mot : la gratitude. En d'autres termes, pour s'assurer d'être branché sur la fréquence du plan divin, il est indispensable de se sentir reconnaissant avec tout ce qui s'y passe.



LA PREUVE DE MASARU EMOTO

Je ne résiste pas au plaisir de vous parler ici de Masaru Emoto, ce chercheur japonais reconnu pour ses travaux sur l'eau. Je ne vais pas vous faire ici un cours sur la cristallisation sensible, si ça vous intéresse, vous irez plus loin par vos propres moyens. Pour résumer, Masaru Emoto pense que les pensées et les émotions ont des effets sur l'eau. Pourquoi en particulier sur l'eau ? Parce que ce n'est pas un élément comme les autres : il est le seul à être présent aux trois états (solide, liquide et gazeux), il est indispensable à la vie et compose en grande majorité tous les êtres vivants. En faisant des expériences sur l'eau, Masaru Emoto travaille à démontrer l'influence de l'esprit sur la matière. Il fait donc écouter à de l'eau des musiques différentes, soumet de l'eau à des émotions particulières, met l'eau en contact avec des mots puis en mesure les effets en cristallisant l'eau. Vous avez tous déjà vu des cristaux de neige : il y en a des plus ou moins réguliers. En cristallisant l'eau, Emoto obtient des résultats tout à fait éclairants : plus on a mis l'eau en contact avec des pensées, des mots, des émotions à haute fréquence, plus les cristaux sont réguliers et harmonieux. A l'inverse, plus les fréquences d'exposition sont basses, plus les cristaux semblent désorganisés, certains étant même tronqués. Et devinez avec quelle émotion les cristaux sont les plus harmonieux ? Lorsqu'ils sont exposés aux mots associés suivants : « merci » et « je t'aime ».

LA LOI DE L'ATTRACTION

Par ailleurs, et on rejoint ici la loi de l'attraction, plus nous montrons de la reconnaissance, plus nous attirons à nous de quoi être reconnaissants : en fait, nous attirons de quoi être reconnaissants à la mesure de la gratitude que nous éprouvons. Pour résumer, si vous émettez des pensées, des émotions, des vibrations de gratitude, alors vous allez recevoir ce qui justifie cette gratitude, à savoir tout ce que vous avez réellement, au fond de vous, envie de recevoir.

CULTIVER LA GRATITUDE

Comme vous le verrez dans ce qui suit, la gratitude, ça se cultive, et ceci de plusieurs manières. Ce que je vous propose maintenant, c'est d'aller vraiment l'expérimenter en profondeur, de la ressentir, de la vibrer sincèrement. Car il y a des attitudes plus faciles à adopter que d'autres, vous allez le voir !

Je vous propose quatre attitudes de gratitude, pour lesquelles je vous conseille de prendre un peu de temps, pour y penser, voire les noter et les avoir le plus souvent possible à l'esprit.

ATTITUDE N°1

C'est à mon sens la plus facile, c'est de ressentir de la gratitude envers les choses, les situations et les personnes envers lesquelles je me sens reconnaissante. En résumé, tout ce qui est dans ma vie, et qui me semble suffisamment chouette pour que spontanément, j'ai envie de dire « merci ». Ce peut être un cadeau auquel vous ne vous attendiez pas, un gros contrat que vous venez de signer, une invitation, un compliment particulièrement touchant, un objet que vous vous offrez... Je vous invite à penser à tout cela comme quelque chose qui enrichit votre vie.



ATTITUDE N°2

C'est quelque chose auquel souvent on ne pense pas, c'est la gratitude envers les situations et les personnes qui enrichissent votre vie et que vous pourriez considérer comme acquises. Des choses qui font tellement partie de notre quotidien qu'on n'y pense plus et qu'on les considère comme acquises, voire dues... Après des années de mariage, on ne pense plus forcément à remercier la vie d'avoir un mari, quand nos enfants grandissent, on ne pense plus forcément à remercier d'avoir eu la joie de devenir parents... De même, dormir dans un lit ou manger à sa faim est quelque chose que nous faisons tous les jours, alors nous ne pensons pas nécessairement à ressentir de la gratitude pour cela. Je me souviens de retour d'un voyage en Egypte de m'être émerveillée de voir l'eau couler quand je tournais le robinet : cet émerveillement n'a duré qu'une journée, alors qu'il pourrait être constant. Et comme tout à l'heure, je vous invite à y penser comme quelque chose qui enrichit votre vie.

ATTITUDE N°3

C'est peut-être le processus d'harmonisation qui vous semblera le moins évident, et pourtant c'est sans doute le plus important : remercier pour tout ce qui vous a rendu ou vous rend la vie difficile...

Alors là ça vous semble peut-être un peu bizarre, mais pensez aux qualités qu'il vous a fallu développer pour triompher de l'adversité. Ayez en tête que c'est grâce à ces difficultés que vous êtes devenu qui vous êtes aujourd'hui : pensez à dire merci pour qui vous êtes. Raisonner de cette façon, c'est aussi penser en termes de contribution : grâce à ce que vous avez vécu, vous pouvez aider les personnes qui se trouvent sur votre chemin et qui pourraient se trouver dans la difficulté. Vous avez la possibilité d'éprouver de la compassion car vous avez souffert aussi, vous pouvez conseiller puisque vous êtes passé par là. Vous pouvez apporter à ces personnes de l'écoute et du conseil, c'est-à-dire ce dont elles ont besoin.

Cette troisième attitude de gratitude nous invite à voir la bénédiction cachée dans tout ce qui nous est arrivé de désagréable : si l'on garde sa Vision à l'esprit, alors on regarde ce que l'on peut considérer comme un échec sur le moment comme le prélude à une plus grande réussite encore. Vous vous êtes déjà sûrement dit «ah, cette affaire qui n'a pas fonctionné, sur le moment j'ai été déçue, mais finalement heureusement que je ne me suis pas associée avec ces personnes car aujourd'hui nous ne partageons plus les mêmes valeurs». Votre petit ami vient de rompre, c'est certainement que quelqu'un de plus approprié pour vous vous attend.

C'est aussi lâcher-prise : car qui suis-je pour savoir ce qui est le mieux pour moi ? Considérez l'univers comme votre meilleur partenaire de croissance personnelle et dites merci. Ah oui ! n'oubliez pas de penser à ces difficultés comme quelque chose qui enrichit votre vie.

ATTITUDE N°4

C'est une attitude d'anticipation. Il s'agit de ressentir de la gratitude envers ce que je désire avoir dans ma vie, comme si je l'avais déjà. Faisant cela, nous pouvons également remercier pour



tous nos désirs, même s'ils sont pour le moment frustrés, car ce sont ces désirs qui nous conduisent sur le chemin de notre évolution. Sentez-vous maintenant comme vous vous sentiriez si vous toutes les choses, les situations, les personnes auxquels vous aspirez faisaient déjà partie de votre vie, ressentez le même sentiment de gratitude que ce qui est proposé dans la première attitude de gratitude, c'est-à-dire remercier pour ce que vous avez déjà, vibrez cette gratitude que vous ressentez à l'idée de toutes les choses chouettes de votre vie. Imaginez-vous plein de gratitude au volant de votre nouvelle voiture, vivant une relation amoureuse harmonieuse, récoltant les fruits de votre travail

Encore une fois, il s'agit ici d'attirer à vous la justification de votre état. Car avec ce sentiment, vous avez en quelque sorte « accepté » ce que vous désirez, vous êtes donc totalement ouvert à recevoir, et l'univers ne peut que vous donner ce que vous êtes prêt à recevoir. Pour terminer, pensez à ces désirs comme quelque chose qui enrichit votre vie.

Voilà, vous pouvez constater que la gratitude a plusieurs facettes, que vous pouvez expérimenter tour à tour, de manière à vous harmoniser chaque jours davantage avec la fréquence de création de l'univers, et ainsi attirer à vous ce que vous souhaitez vivre.

DE LA TÊTE AU COEUR

Au départ, il faut en effet un peu d'entraînement pour ressentir cette gratitude. C'est comme un nouveau comportement que l'on adopte, cela ne vient pas du jour au lendemain : c'est pour cela que je parle de « cultiver ». Cela sera peut-être un peu comportementaliste au début, mais au fur et à mesure, non seulement vous y prendrez goût parce que vous verrez que ça fait énormément de bien de ressentir de la gratitude mais ensuite cela deviendra une seconde nature. Vous appréhendez la vie comme un cadeau, en vous levant avec à l'esprit « quel cadeau la vie va me faire aujourd'hui, j'ai hâtée de le découvrir ». A ce moment-là, vous saurez que vous avez fait le travail qui consiste à passer de la tête au coeur.

Pour aller plus loin que les quatre attitudes que je vous propose ci-dessus, vous pouvez au bout d'un moment vous entrainer à ressentir de la gratitude sans objet. C'est ce que l'on appelle la gratitude absolue. On se sent reconnaissant, mais sans avoir besoin d'un support pour notre reconnaissance, on est dans la gratitude sans raison particulière. Vous le verrez aussi, c'est d'une puissance phénoménale et vous entraine vers l'émerveillement quotidien, vers ce que je pourrais nommer la grâce divine.



