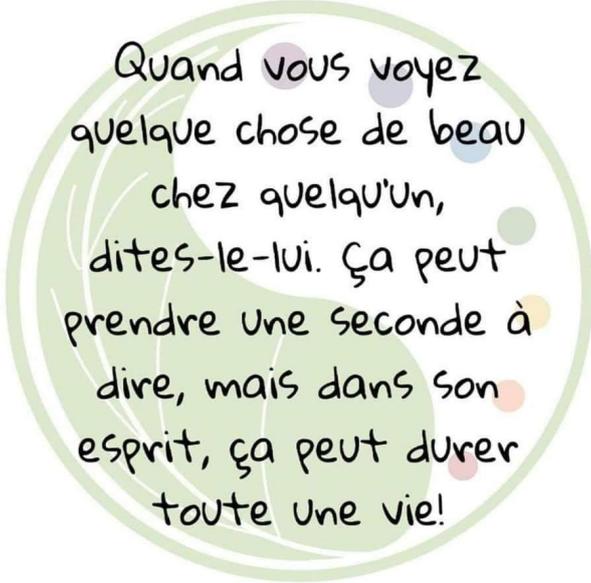


JOUR N°13 - COMMENT DONNER DE L'AMOUR AU QUOTIDIEN

Ce que je vous propose aujourd'hui peut vous paraître comme une « simple pépite », une jolie phrase inspirante qui vous touche sur le moment mais que vous oublierez vite.



Quand vous voyez
quelque chose de beau
chez quelqu'un,
dites-le-lui. Ça peut
prendre une seconde à
dire, mais dans son
esprit, ça peut durer
toute une vie!

Et pourtant, si ça vous touche, c'est qu'elle recèle une part de vérité, une vérité qui résonne au plus profond de votre être.

Mais pourquoi est-ce que cette phrase vous impact jusqu'au fond de vos cellules ?

Parce que c'est ce que vous êtes.

Vous êtes l'amour personnifié, même si vous ne vous en rendez pas (complètement) compte, même si on vous a appris à vous méfier, à craindre, à jalouser l'autre. Vous êtes la gentillesse incarnée, même si vous a enseigné à la refouler par peur du manque.

Marianne Williamson dans son livre *Un retour à l'amour* : « Vous êtes en affaires pour répandre l'amour. Votre film devrait répandre l'amour. Votre salon de coiffure devrait répandre l'amour. Votre vie devrait répandre l'amour. » En effet, vous êtes ici pour répandre l'amour, et pour rien d'autre, tout simplement parce que c'est ce que vous êtes en réalité.

Si vous voulez être qui vous êtes vraiment, il vous suffit de vous souvenir de cela.

Et d'agir en conséquence.

Faites-en une philosophie de vie.

Attendez-vous à voir quelque chose de beau chez les gens. Considérez chaque personne comme un avatar de Dieu. Cherchez le positif chez chaque personne que vous rencontrez et dites-le lui.

De manière générale cherchez comment vous pouvez réaligner votre job, votre entreprise, vos relations, votre manière d'être à la vie pour répandre l'amour ? Pas juste 5 minutes. Pas seulement quand ça va bien. Mais tous les jours. Même quand ça va mal. Même quand on vous fait du mal.

Vous vous demandez peut-être parfois comment changer le monde ? En faisant cette chose très simple.

« Vous êtes en affaires pour répandre l'amour. Votre film devrait répandre l'amour. Votre salon de coiffure devrait répandre l'amour. Votre vie devrait répandre l'amour. »

Marianne Williamson



Comme vous le savez, je ne parle jamais de choses que je n'expérimente pas moi-même.

C'est pour que je voudrais vous raconter aujourd'hui ce que j'ai vécu il y a quelques semaines dans un magasin.

Comme je vais bientôt déménager dans ma nouvelle maison, je me suis rendue dans ce célèbre magasin qui vend des articles pour la maison, vous savez, celui qui commence par un I et se termine par un A (si vous avez un fournisseur de rideau de douche plus écologique et durable que celui-là, je suis preneuse).

C'est grand, il y a du monde et avec le masque, je commençais à avoir chaud et à suffoquer.

Et je ne sais pas si c'est la même chose pour vous, mais quand c'est comme ça, le mode « râlerie et jugement » s'enclenche assez rapidement.

Là où je suis assez contente de moi, et qui montre que l'entraînement spirituel qui consiste à chercher le meilleur chez l'autre porte ses fruits, c'est que je m'en suis rendue compte tout de suite.

Et immédiatement, j'ai appuyé sur l'interrupteur « amour ». Ce qui a pour effet immédiat de mettre en « off » le mode « râlerie et jugement ». En effet, vous ne pouvez pas entretenir deux types de pensées, ni deux types d'émotion contradictoires. Soit vous êtes dans l'amour, soit vous êtes dans autre chose : la peur, le doute, la honte, le jugement, la culpabilité...

Je me suis donc mise à ressentir de l'amour envers les personnes qui étaient là, à la fois collectivement et à celles qui étaient près de moi, individuellement, tout en continuant mon cheminement dans le magasin.

Et bizarrement le temps s'est raccourci, je n'avais plus chaud, je ne suffoquais plus dans mon masque et je me sentais merveilleusement bien à l'intérieur.

Vous ne me croyez pas ? Essayez de faire cette expérience et vous verrez ce que ça donne pour vous.