

The Awakening

L'éveil

A time comes in your life when you finally get it... When in the midst of all your fears and insanity you stop dead in your tracks and somewhere the voice inside your head cries out ENOUGH! Enough fighting and crying or struggling to hold on.

And, like a child quieting down after a blind tantrum, your sobs begin to subside, you shudder once or twice, you blink back your tears and through a mantle of wet lashes you begin to look at the world through new eyes.

This is your awakening. You realize that it's time to stop hoping and waiting for something to change or for happiness, safety and security to come galloping over the next horizon.

You come to terms with the fact that he is not Prince Charming and you are not Cinderella (nor are you Superman and she is Lois Lane) and that in the real world there aren't always fairy tale endings (or beginnings for that matter) and that any guarantee of "happily ever after" must begin with you and in the process a sense of serenity is born of acceptance.

*Un moment arrive dans ta vie quand, finalement, tu y parviens ! Quand, plongé(e) au plus profond de tes peurs et de tes folies, tu t'arrêtes net et, ta petite voix intérieure te crie : **STOP ! ASSEZ !** Assez de se bagarrer, de pleurer ou de se battre pour tenir le coup.*

Et puis, pareil à un enfant qui se calme après une crise de colère aveugle, tes sanglots commencent à s'atténuer, ton corps frémit à une ou deux reprises et, au travers de tes yeux embués, tu commences à regarder le monde avec un nouveau regard.

Ceci est ton propre éveil. Tu réalises qu'il est temps d'arrêter d'espérer et d'attendre que quelque chose change ou de voir arriver au grand galop le bonheur et la sécurité.

Tu mets fin au fait qu'il n'est pas le Prince Charmant et que tu n'es pas Cendrillon (que tu n'es pas non plus Superman et qu'elle n'est pas Lois Lane) et que dans la réalité tout ne se termine pas (ou ne commence pas) comme dans les contes de fées et que toute garantie de "ils furent heureux et..." doit commencer par toi, et dans ce processus, une sensation de sérénité naît de l'acceptation.

You awaken to the fact that you are not perfect and that not everyone will always love, appreciate, or approve of who or what you are ... and that's OK. (They are entitled to their own views and opinions.)

You learn that people don't always say what they mean or mean what they say and that not everyone will always be there for you and that it's not always about you.

And you begin to sift through all the crap you've been fed about how you should behave; how you should look and how much you should weigh; what you should wear and where you should shop; and what you should drive, how and where you should live; and what you should do for a living; who you should sleep with, who you should marry, and what you should expect of a marriage; the importance of having and raising children; or what you owe your parents.

You learn that it is truly in giving that we receive. And that there is power and glory in creating and contributing and you stop manoeuvring through life merely as a "consumer" looking for your next fix.

Tu te réveilles et réalises que tu n'es pas parfait, que tout le monde ne t'aimera pas, ne t'appréciera pas ou n'approuvera pas ce que tu es ou ce que tu fais ... et que c'est bien ainsi. (ils ont droit à leurs opinions et points de vue personnels).

Tu apprends que les gens ne disent pas toujours ce qu'ils pensent, ne pensent pas toujours ce qu'ils disent, que tout monde ne sera pas toujours là pour toi, et que tout n'est pas à ton sujet.

Et tu commences à passer au crible toutes les "bêtises" que tu transportes avec toi concernant la façon dont tu devrais te comporter. A quoi tu devrais ressembler, le poids idéal que tu devrais avoir; comment tu devrais t'habiller et où tu devrais faire tes achats, la voiture que tu devrais posséder, comment et où tu devrais vivre, la profession que tu devrais exercer, avec qui tu devrais dormir, qui tu devrais épouser, ce que tu devrais attendre du mariage, l'importance d'avoir et d'élever des enfants, ou ce que tu dois à tes parents.

Tu apprends que c'est en donnant réellement que tu reçois. Qu'il y a de la force et de la gloire à créer et à servir et tu cesses de fonctionner dans ton existence en tant que "consommateur" à la recherche de sa prochaine "acquisition".

You learn that principles such as honesty and integrity are not the outdated ideals of a by gone era but the mortar that holds together the foundation upon which you must build a life. You learn that you don't know everything, it's not your job to save the world and that you can't teach a pig to sing.

You learn to distinguish between guilt and responsibility and the importance of setting boundaries and learning to say NO.

You learn that the only cross to bear is the one you choose to carry and that martyrs get burned at the stake. Then you learn about love. Romantic love and familial love. How to love, how much to give in love, when to stop giving and when to walk away. You learn not to project your needs or your feelings onto a relationship. You learn that you will not be more beautiful, more intelligent, more lovable or important because of the man on your arm or the child that bears your name.

You learn to look at relationships as they really are and not as you would have them be. You stop trying to control people, situations and outcomes.

Tu apprends que des principes tels que l'honnêteté et l'intégrité ne sont pas des idéaux dépassés mais, au contraire, le mortier qui tient ensemble la fondation sur laquelle tu vas construire ta vie. Tu apprends que tu ne sais pas tout, que ce n'est pas ton boulot de sauver le monde et que tu ne peux pas apprendre à chanter à un cochon.

Tu apprends à faire la différence entre culpabilité et responsabilité ainsi que l'importance de fixer ses limites et d'apprendre à dire NON.

Tu apprends que la seule croix que tu as à porter est celle que tu as choisie de porter et que les martyres finissent brûlés sur le bûcher. Ensuite tu apprends à aimer. L'amour romantique et l'amour familial. Comment aimer, combien donner, quand arrêter et quand partir. Tu apprends à ne pas projeter tes besoins ou tes sentiments dans une relation. Tu apprends que tu ne seras pas plus beau/belle, plus intelligent(e), plus aimable ou important(e) grâce à l'homme (la femme) qui est à tes côtés ou à l'enfant qui porte ton nom.

Tu apprends à voir les relations telles qu'elles sont réellement et non pas telles que tu souhaiterais qu'elles soient. Tu cesses d'essayer de contrôler les personnes, situations et résultats.

You learn that just as people grow and change so it is with love... and you learn that you don't have the right to demand love on your terms... just to make you happy.

And, you learn that alone does not mean lonely... And you look in the mirror and come to terms with the fact that you will never be a size 5 or a perfect 10 and you stop trying to compete with the image inside your head and agonizing over how you "stack up."

You come to the realization that you deserve to be treated with love, kindness, sensitivity and respect and you won't settle for less. And, you allow only the hands of a lover who cherishes you to glorify you with his touch ... and in the process you internalise the meaning of self-respect.

And you learn that your body really is your temple. And you begin to care for it and treat it with respect. You begin eating a balanced diet, drinking more water and taking more time to exercise.

You learn that fatigue diminishes the spirit and can create doubt and fear. So you take more time to rest. And, just as food fuels the body, laughter fuels our soul. So you take more time to laugh and to play. You learn, that for the most part, in life you get what you believe you deserve... and that much of life truly is a self-fulfilling prophecy.

Tu apprends que les gens évoluent et changent, tout comme l'amour ... Et tu apprends que tu n'as pas le droit de réclamer de l'amour selon tes conditions ... juste pour te rendre heureux.

Et tu apprends que seul ne veut pas dire solitaire. Et tu te regardes dans le miroir et réalises que tu n'auras jamais la taille et le poids idéal et tu cesses d'essayer de te comparer à l'image mentale que tu as et d'agoniser quant à ton évolution.

Tu réalises que tu mérites d'être traité avec amour, amabilité, sensibilité et respect, sans concessions. Et tu n'acceptes que les mains d'un(e) amant(e) qui tu caresseras pour te glorifier par sa douceur et, dans le processus, tu intériorises la signification du respect de soi.

Et tu apprends que ton corps est ton temple. Et tu commences à en prendre soin, à le traiter avec respect. Tu commences à manger équilibré, à boire davantage d'eau et à prendre plus de temps pour faire de l'exercice.

Tu apprends que la fatigue diminue ta résistance morale et peut laisser libre champ au doute et à la peur. Tu prends plus de temps pour te reposer. Et tout comme la nourriture alimente le corps, le rire alimente ton esprit. Alors tu prends davantage de temps pour rire et jouer. Tu apprends que la plupart du temps, dans la vie, tu reçois

You learn that anything worth achieving is worth working for and that wishing for something to happen is different from working toward making it happen. More importantly, you learn that in order to achieve success you need direction, discipline and perseverance. You also learn that no one can do it all alone and that it's OK to risk asking for help. You learn to fight for your life and not to squander it living under a cloud of impending doom. You learn that life isn't always fair, you don't always get what you think you deserve and that sometimes, bad things happen to unsuspecting, good people.

On these occasions you learn not to personalize things. You learn that God isn't punishing you or failing to answer your prayers. It's just life happening. And you learn to deal with evil in its most primal state—the ego.

You learn that negative feelings such as anger, envy and resentment must be understood and redirected or they will suffocate the life out of you and poison the universe that surrounds you. You learn to admit when you are wrong

ce que tu penses mériter, ... et qu'une grande partie de la vie est réellement l'accomplissement de sa propre prophétie.

Tu apprends que tout ce qui mérite d'être réalisé mérite qu'on y travaille et que souhaiter que quelque chose se passe est différent de travailler pour que quelque chose se réalise. ET même plus important, tu apprends que pour atteindre le succès, tu as besoin de direction, de discipline et de persévérance. Tu apprends aussi que personne ne peut le faire tout seul et qu'il est souvent avantageux de prendre le risque de demander de l'aide. Tu apprends à te battre pour ta vie et de ne pas la gaspiller sous un prétexte de destin imminent. Tu apprends que la vie n'est pas toujours juste, que tu ne reçois pas toujours ce que tu penses mériter et que parfois, des choses désagréables arrivent à de "bonnes" personnes qui ne se doutent de rien.

Dans ces moments-là, tu apprends à ne pas prendre ces choses personnellement. Tu apprends que Dieu n'est pas en train de te punir ou qu'il ne répond pas à tes prières. C'est juste la vie. Et tu apprends à pactiser avec le "mal" dans son état le plus primal : l'égo.

Tu apprends que des sentiments négatifs, tels que colère, envie et rancœur doivent être compris et redirigés ou alors ils chasseront la vie hors de toi et empoisonneront l'univers qui t'entoure. Tu apprends à admettre lorsque tu

and to building bridges instead of walls.

You learn to be thankful and to take comfort in many of the simple things we take for granted, things that millions of people upon the earth can only dream about; a full refrigerator, clean running water, a soft warm bed, a long hot shower.

Slowly, you begin to take responsibility for yourself by yourself and to make yourself a promise to never betray yourself and to never ever settle for less than your heart's desire.

And you hang a wind chime outside your window so you can listen to the wind. And you make it a point to keep smiling, to keep trusting, and to stay open to every wonderful possibility. Finally, with courage in your heart and with God by your side you take a stand, you take a deep breath and you begin to design the life you want to live as best as you can.

Author Unknown

as tort et à construire des ponts au lieu d'ériger des murs.

Tu apprends à être reconnaissant et à apprécier les nombreuses choses simples que nous considérons comme normales et qui font rêver des millions de personnes sur terre : un réfrigérateur rempli, de l'eau courante potable, un lit douillet et une longue douche chaude.

Pas à pas, tu commences à te responsabiliser par toi-même et à te faire la promesse de ne jamais te trahir et de ne jamais accepter rien de moins que ce que ton coeur désire.

Et tu suspends un carillon à ta fenêtre pour entendre le vent. Et tu te promets de continuer à sourire, à avoir confiance et à rester ouvert à chaque merveilleuse opportunité. Finalement, avec du courage dans ton coeur et avec Dieu à tes côtés, tu fais une pause, tu prends une bonne inspiration et tu commences à dessiner du mieux que tu peux la vie que tu VEUX vivre.

Auteur inconnu

Traduction : Ariane Wunderli, Jean-Pierre Rey