

Abondance

*“ Be slow to criticize and fast to appreciate ”
“ Soyez lent à la critique et rapide à l’appréciation ”
R. Sharma*

Pouvez-vous voir, toucher, goûter, sentir l’abondance qui habite vos Vies ? Même dans ces moments plutôt moroses, où l’évolution actuelle de l’humanité nous fait traverser des crises diverses et profondes ? Sur beaucoup de facettes ?

Parvenez-vous à « affronter » plus ou moins sereinement ces transitions plutôt que de vous enfermer dans un déni de situations qui ne fait que retarder le moment de s’y confronter ?

Parvenez-vous à ne pas céder à la tentation ou à l’imprégnation collective de cultiver des pensées de manque, de jalousie, de peurs, de critiques ?

Un de mes outils favoris, sur lequel je m’appuie depuis plusieurs années pour préserver mon optimisme, ma sérénité et ma fraîcheur d’esprit, est la pratique de la gratitude : des attitudes telles que

- réussir à voir, à entendre, à sentir, à goûter, à prendre conscience de tout ce que la Vie m’offre, sans rien demander et à tout instant ;
- à apprécier, à savourer le bonheur de recevoir toutes ces richesses, tous ces cadeaux de Vie ;
- à pouvoir me laisser inspirer dans ma propre vie de cette générosité naturelle de la Vie pour tenter de la transmettre autour de moi.

sont, pour moi, extrêmement nourrissantes et créatrices de moments de Vie, même tout simples, en moi et autour de moi.

Et accessibles à chacune et chacun, à tout moment.

Pratiquez-vous aussi régulièrement la gratitude ?

Pouvez-vous, juste à cet instant, laisser remonter des cadeaux que vous recevez, importants pour vous et qui vous font profondément vibrer ? Cadeaux que vous pouvez aisément identifier ?

Par exemple, ce qui me vient spontanément (j’arrête après 5 minutes, mais je suis certain que je pourrais lister avec aisance au moins 100 éléments, tout simples ou fort compliqués, pour lesquels j’éprouve de la reconnaissance et de la gratitude) : « Je suis chanceux et reconnaissant de pouvoir entendre les oiseaux qui chantent dans le froid et qui me donnent leur joie ! Je suis chanceux et reconnaissant lorsque je provoque un éclat de rire profond et naturel auprès de ma fille adolescente, juste par ma manière d’être inattendue et légère ! Je suis chanceux et reconnaissant pour les dizaines de personnes qui travaillent pour moi autant que pour les centaines de personnes que je touche au travers de mes activités ! Je suis chanceux et reconnaissant de pouvoir observer un enfant jouant tout seul dans un bar, dans son monde de rêves, uniquement focalisé sur son bien-être

subjectif ! Je suis chanceux et reconnaissant d'avoir l'immense liberté de pouvoir penser, m'exprimer librement, de pouvoir confronter mes idées à d'autres pour pouvoir choisir celles qui nourrissent au mieux tant mon être intérieur que celui de mon entourage ! Je suis chanceux et reconnaissant pour la capacité, que j'ai pu développer grâce aux « coups » de la Vie, de ressentir une large palette d'émotions : la colère qui donne la force et le courage de dépasser ce qui ne convient plus, la joie contagieuse, la tristesse dont les larmes permettent de laisser couler les douleurs pour qu'elles s'effacent, la peur qui confronte à ses propres limites, la surprise qui permet l'ouverture vers d'autres possibles et le dégoût qui permet de chercher d'autres nourritures. Enfin, je suis chanceux et reconnaissant pour toutes les personnes avec qui j'ai entretenu de riches échanges et qui m'inspirent à écrire, avec légèreté et aisance, ces quelques mots ! »

Pour faciliter l'installation de cette habitude, les outils ci-dessous que vous trouvez sur mon site, peuvent être intéressants (surtout pour celles et ceux qui ont besoin d'être un peu « cadré » pour installer de nouveaux rituels) : « [vivre l'abondance](#) au quotidien » de mon site Web et « Donner-recevoir avec cœur » à la même adresse)

Je termine mon billet avec une petite observation personnelle : dans mes niveaux de conscience et de connaissance actuels, il me semble que je suis chanceux dans la Vie parce que je **crois** que je le suis et que je **nourris régulièrement** cette perception par mes pensées et mes actions. Et j'expérimente que plus je suis conscient et reconnaissant de tout ce qui m'est offert, plus je le partage et plus je reçois de cadeaux. Et donc plus je suis chanceux...

Et vous ? Etes-vous chanceux ? Vous sentez-vous aussi abondamment empli de toutes ces petites choses du quotidien qui donnent leur magie...si vous pouvez la percevoir et, surtout, la ressentir ? Sentez-vous régulièrement les richesses de ce que la Vie vous offre ? Expérimentez-vous que la focalisation sur l'abondance diminue les perceptions de manque ?

Pour peut-être faciliter vos prises de conscience de la richesse qui vous habite, avec de la musique et des images, je vous invite à visualiser le montage suivant:
<https://www.youtube.com/watch?v=jU0YpGdRP0k> .

Je vous souhaite une magnifique semaine à l'écoute de cette abondance qui vit continuellement en et autour de vous !

Jean-Pierre Rey, le 24 janvier 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !