



La vie est Sybelle Le renouveau

Nous voilà au mois de mars: le mois du printemps, le mois du renouveau. Le mois aussi où nous passons à l'heure d'été. Et dans nos vies, pourrions-nous changer d'heure? Ou simplement ajouter du renouveau dans notre façon de vivre ou de penser? Pour du renouveau, je vous propose de penser différemment de la façon dont on nous l'a appris à l'école ou dans notre éducation.

Changer l'heure, c'est changer ses croyances

A l'époque, il était à propos de vivre en pensant à son avenir. Bien travailler, bien apprendre et bien obéir pour ensuite avoir un bon travail, un bel appartement, une voiture et se marier. Etre marié(e) pour ensuite avoir des enfants et alors avoir une vie réussie.

Toutes les croyances du passé nous demandaient de travailler ou d'agir par devoir. Ainsi, selon ces croyances, cela nous menait à faire et à avoir l'essentiel pour un jour posséder tout ce que nous rêvions de vivre. Avoir une belle vie et faire de belles vacances, par exemple. Après toutes ces années à avoir suivi ces concepts de belle vie, je vous propose du renouveau pour vivre différemment.

Ouvrir son cœur

Depuis un certain temps je réalise que lorsque j'ouvre mon cœur, je me sens plus heureuse

et plus fière de moi. Je vous propose de faire de même. Mais qu'est-ce que cela veut dire: «ouvrir son cœur»?

Pour moi, «ouvrir son cœur» c'est faire et avoir des choses pour être plus quelque chose. Par exemple, j'aimerais avoir plus d'argent pour être plus généreuse.

Ouvrir mon cœur, c'est aussi prendre des décisions à partir du cœur plutôt qu'avec la raison ou le mental. Avec ce procédé, il m'est arrivé de passer pour une naïve ou pour une personne de qui on profite, mais à partir du moment où c'est une décision que j'ai prise, j'assume les conséquences et donc je ne me sens pas naïve, mais remplie d'humanité. Et à partir du moment où c'est moi qui offre, il n'y a personne qui profite de moi.

Etre cette source d'amour qui m'habite

Ouvrir mon cœur c'est aussi oser exprimer à l'extérieur tout cet amour que je sens vivre à l'intérieur de moi. Nous vivons dans une société qui ne laisse pas tellement de place pour les sentiments. Notre société nous demande d'être efficaces, rentables, productif(ve)s, et obéissant(e)s... et nous le faisons. Dans cette société je suis passée trop souvent pour quelqu'un de «trop»: trop sensible, qui réfléchit trop, trop franche, trop spontanée, trop vite touchée par les autres, trop idéaliste, et j'ai fait taire les bons sentiments qui vivaient

en moi. J'ai tenté de me mettre dans le moule de la personne lambda, cette personne que la société attend, mais cela ne m'a pas suffi pour être pleinement heureuse.

Le choix

Aujourd'hui avec le mois de mars, avec le printemps qui arrive, avec les fleurs et les fruits qui vont apparaître, je décide moi aussi de vivre le renouveau. Ce renouveau je le vis en me branchant le plus souvent possible sur la fréquence de mon cœur.

Je prends les risques qui vont avec le fait d'être «trop bonne». Il y a même un proverbe qui dit: «Bonne et bête commence par la même lettre»... comme quoi ce n'est pas très encouragé d'être ouverte dans son cœur. Mais qu'à cela ne tienne!

Fin du monde vs nouveau monde

C'est peut-être bien cela la fin du monde qui est prédite pour 2012: la fin du devoir, de la raison et du mental.

Et c'est peut-être cela le nouveau monde qui est annoncé: le début d'un monde vécu avec le cœur, dans l'amour de soi et des autres, chacun à être et vivre le meilleur de soi-même. Il est clair que si chacun vivait cela, un nouveau monde apparaîtrait: je me réjouis de cette vie Sybelle et je veux y participer. Et vous?

Sybille Luginbühl
www.lavieestsybelle.ch

