

SE LAISSER PORTER PAR LA VIE

Quand on cherche à s'améliorer, qu'on tente de bouger les choses, qu'on travaille sur soi, qu'on analyse, qu'on décortique, qu'on fait des efforts...on en arrive parfois à de grands moments de fatigue, voir à des moments d'épuisement si vous êtes comme moi à trop vouloir en faire!

Pour certains la vie est un combat: toujours devoir se battre pour avoir quelque chose.

C'était aussi ce que je croyais avant, jusqu'à ce que quelqu'un de proche me dise: « T'en as pas marre de toujours être en lutte? Tu crois pas qu'on peut vivre sans forcément toujours devoir se battre? »

Cela a provoqué un déclic en moi, je me suis dit qu'à partir de maintenant j'allais laisser la place à plus d'imprévu, **ne pas vouloir tout contrôler**, laisser les choses venir comme elles viennent et être plus souple: « *souplesse d'esprit et cool attitude* » voilà ce que je me suis mis en tête!

Bon évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais quand on arrive à acquérir plus de souplesse, c'est-à-dire à attacher moins d'importance à des situations ou des détails qui n'en valent pas la peine, cela amène plus de sérénité, de bien-être intérieur.

« *La vie est comme un fleuve qui coule dans son lit et sur lequel nous sommes tous embarqués*. Tel le flot, tantôt tranquille et serein, la vie nous apparaît comme calme et propice à notre développement. Parfois il arrive qu'il change de nature et devienne tumultueux et sauvage. Pourtant il continue à nous porter au loin, seule notre réaction face à ce changement fait la différence.

Il est essentiel d'accepter la vie telle qu'elle se présente dans l'ici et maintenant. Nous devons nous fondre avec elle et devenir l'anguille souple et mobile qui accompagne le flot de vie.

Accepter la vie c'est se laisser emporter par elle vers les horizons nouveaux qu'elle nous propose. Vouloir aller à contre courant ne peut que nous faire chavirer et nous faire connaître la noirceur des profondeurs.

La vie se doit d'être souple et malléable. Il ne peut être permis qu'elle soit rigide et figée. Le courant même de vie ne peut qu'être spontané et source de renouveau. Se fondre avec la vie c'est accepter qu'à tout moment l'ancien puisse disparaître pour laisser place à quelque chose de nouveau, dont nous n'avions peut-être même pas idée.

Accepter la vie c'est être capable de se dire que tout n'est qu'impermanence et qu'à chaque instant tout peut basculer. Au moment de cette bascule le libre arbitre nous donne le choix: accepter ce mouvement de renouveau, accepter le changement et s'en enthousiasmer, ou bien s'accrocher coûte que coûte à nos schémas de vie usés, à nos peurs et nos doutes, et être prêt à plonger dans nos propres abysses...

Dans les prochains jours, semaines, mois, années à venir ce choix va nous être donné. Quelle direction allez-vous donner à votre embarcation? »

Texte extrait du site: www.lilotzen.fr