

« Idées et actions » - Extraits des bulletins.

Réaction

Par rapport à une situation ou par rapport à une personne, nous avons parfois des réactions excessives ! Bien sûr , le ressenti et donc la réaction de chacun est différent , mais chaque fois que la réponse est trop importante , voir parfois disproportionnée, c'est que nous y mettons autre chose !

Si nous voulons nous comprendre et éventuellement nous libérer, nous devons observer objectivement si notre réponse est juste !

Mettre en cohérence nos idées et nos actes !

Il faut aborder ce problème avec beaucoup de modestie ; entre ce que nous pensons et ce que nous faisons, il y a souvent un écart assez grand ! Il est normal qu'il en soit ainsi et nous ne devons pas culpabiliser, mais nous devons quand même prendre conscience que ce sont nos actes, la manière dont nous abordons la vie, qui en fait sa richesse éventuelle ! Ce que nous lisons, ce que nous entendons, ce que nous pensons nous parle du voyage, mais le voyage lui même, est dans notre manière d'être, dans notre manière de rencontrer ! Bien sûr, chacun fait ce qu'il peutmais ce qu'il peut, il doit le faire ! Autrement il ne se passe rien ! Nous devons vraiment sentir ce qui est important dans notre vie et jour après jour, essayer de lui faire une plus grande place ! Pour l'un ce sera de manger bio , pour l'autre d 'arrêter de fumer, pour le troisième, d'organiser sa vie d'une manière moins stressante; mieux organiser ses journées ,faire de l'exercice physique , éteindre la télé et écouter de la musique , trouver des occasions de rencontrer les autres ,éliminer les besoins inutiles..... ce pourra être encore de mille autres façons , mais nous devons nous tourner de plus en plus vers la vie, « nous ouvrir à la vie. », dans des choses concrètes et pas seulement dans la tête.
