**www.christineangelar.com**

Ne pas perdre ma joie,

Non pas le sourire sympathique automatique, mais la joie profonde celle qui me fonde.

Celle qui est à la racine de tout être.

Car c’est bien la joie qui est originelle, et non **pas l’erreur** que certains ont appelé péché.

Étymologiquement le mot péché en hébreu (hatta’t) signifie : manquer la cible.

Car si Adam et Ève se sont tournés vers l’arbre de la connaissance, croyant y trouver LA solution à toute question, c’est qu’ils ont fait **l’erreur** de ne pas se tourner vers l’intérieur; là où réside notre germe lumineux, notre joie essentielle.

Donc pour en revenir à aujourd’hui, où toutes sortes d’ombres grises planent au- dessus de nos tête, écologie, virus, restriction de nos échanges personnels, culturels, familiaux, etc etc; comment ne pas céder à la désespérance?

L’humain est avant tout un être de relation. Elles lui sont nécessaires comme l’oxygène, pour croitre, se développer et porter ses fruits.

Nous avons la nécessité de conserver ces relations avec autrui et depuis le début de cette fichue pandémie, nous avons tous progressé au niveau de la technologie. Nous faisons ainsi nos rencontres via toutes les plates formes virtuelles possibles.

Oui, mais voilà le virtuel que l’on nous a « vendu » comme extraordinaire a ses limites!

Et c’est ainsi que nous retrouvons la valeur de la présence.

Un écran fait très mal un câlin…

Alors, nous avons le choix : Pleurer sur notre sort, ou décider de trouver d’autres avenues.

Et si ce « virus de la couronne » (Corona virus) venait nous obliger à explorer les relations avec notre intériorité?

Notre chakra coronal ne s’ouvrira d’ailleurs mieux que lorsque toute paix intérieure sera réalisée… Cela pourra prendre toute une existence. Nous pouvons peut -être accélérer le processus, avec ces nouvelles contraintes.

Ce virus nous oblige à une certaine forme de « spéléologie » personnelle.

Prendre le temps de revisiter notre enfant intérieur. : le consoler, le dégager de ses vieilles blessures : par la bienveillance essentiellement. Regarder le chemin parcouru qui a rarement pris l’itinéraire imaginé, mais a conduit à une destination souvent surprenante, différente parfois de celle imaginée, mais au final qui aura toujours été nécessaire à notre croissance.

Nous ne refaisons pas l’histoire, mais nous en tirons des enseignements pour le présent.

Apaiser son passé c’est un peu enlever les mauvaises herbes pour pouvoir admirer les belles fleurs qui y ont poussé : nos réalisations.

Ce retournement intérieur nous apprendra immanquablement à mieux vivre le présent.

Être pleinement présent, conscient à nos journées, c’est cela qui nous permettra de mieux voir, mieux entendre, et retrouver alors peut être l’émerveillement du petit enfant face à la fleur, à l’oiseau ou au vent.

**S’émerveiller c’est être présent.**

Car si nous sommes pleinement présents à ce qui nous entoure, paysage, ou humain, nous sommes obligés de nous émerveiller.

La vie est un miracle que nous ignorons trop souvent.

Ce virus vient nous le rappeler brutalement.

Ce sera cette capacité à nous émerveiller, à être pleinement présent que ce soit au téléphone, ou en personne avec la dame du supermarché comme avec notre petit fils, qui nous reliera à notre énergie du cœur.

Et de présence en présence mieux vécue, notre joie émergera timidement, puis de façon douce et constante.

J’ai le choix de regarder les difficultés ambiantes et de m’y arrêter;

Ou j’ai le choix de regarder les difficultés ambiantes et de les dépasser …. **Essentiellement par l’espérance.**

L’espérance ce n’est pas croire en une baguette magique, mais savoir que tout passe, et qu’un jour l’aube succède à la nuit, quelle que soit la longueur de la nuit.

Nous avons tous besoins les uns des autres pour nous rappeler ce véritable acte de résistance.

Le petit miracle du jour est là, dans la présence, l’attention à ce qui est.

Il nous conduit à l’espérance, source de notre joie.

Bien sûr ma foi m’aide dans ce cheminement.

 Voici le « grand » mot qui hérisse certains ou fait fuir d’autres : La foi.

La foi en l’être, en la dimension sacrée que tout homme a à faire croitre au cours de son existence, qu’il appartienne à une église ou à une autre.

C’est de cette foi-là dont je vous parle, même si ma foi Chrétienne m’a conduite sur ce chemin.

**L’homme est en devenir de l’HUMAIN**

Et ces tempêtes que nous vivons nous font dériver vers ce but : plus d’humanité.

C’est-à-dire retrouver la dimension spirituelle dans l’homme.

L’avoir a eu ses beaux jours, s’il reste nécessaire, il est temps de trouver le chemin de l’être intérieur, simplement.

Il est temps de retrouver notre source, ce « pâle reflet de l’énergie céleste » qui fonde tout homme.

Oh! Cela ne se fera pas en 5 jours, mais plus surement en plusieurs années.

Nous y sommes entrés de force, depuis plus d’un an; Il nous faut prendre un peu de recul et choisir délibérément d’avancer vers la Lumière, vers notre lumière intérieure. Et en premier lieu de la reconnaitre.

Les néons et les écrans sont tombés en miettes et ne nous nourrissent plus.

**Ne pas perdre ma joie en retrouvant la présence qui m’habite et habite l’autre c’est là le défi de notre devenir.**

Retrouver ma joie par quelques petites habitudes qui à la longue pourraient bien apporter un grand changement dans nos vies.

Je vous en propose quelques-unes ici, mais vous pourrez surement en inventer d’autres aussi.

***1/ Remercier au saut du lit pour ce que la Vie nous a donné :***

Un toit, un mari ou une femme, des enfants peut être, etc etc etc

2***/ Prendre 10 minutes de méditation pour ceux qui sont à l’aise avec, mais cela peut être juste 10 minutes d’attention :***

 Attention à ce que je perçois, à l’oreille, du regard, des odeurs du matin.

Dix minutes en silence : attention à mes pensées, à mes sensations.

Je termine par un sourire : Le sourire détend et génère un apaisement intérieur.

***3/ Que je travaille à la maison ou en extérieur, je prends soin de mon corps***

, de ma tenue vestimentaire et ne reste pas en pyjama toute la journée.

***4/ Je regarde dans les yeux la personne à qui je parle*** que ce soit en personne ou sur écran.

Je suis pleinement à l’écoute de ce qu’elle me dit.

***5/ Je m’efforce d’aller marcher, prendre l’air tous les jours :***

 Parc, jardin, et je fais mon deuxième exercice d’attention de la journée : sons, odeurs, visuels,

Je termine par un sourire intérieur.

**6/ Je m’accorde 15 minutes minimum, pour faire quelque chose qui me nourrit :**

Lecture, musique, bricolage, : En fonction de votre emploi du temps passez y de 15 minutes à une heure, mais faites -le tous les jours si possible.

***7/ Je pense à dire quelque chose d’aimable à quelqu’un.***

C’est si facile de repérer ce qui nous dérange chez l’autre… Essayons de nous appliquer à repérer quelque chose de positif, même insignifiant, et mentionnons -lui.

En orientant notre cerveau à détecter le positif chez l’autre, il laissera plus facilement la voie du cœur prendre le commandement… et nous serons enfin sur un chemin d’humanité.

Bénir quelqu’un, c’est en dire du bien : cela fait du bien à la personne concernée, mais aussi à la personne qui exprime cela : l’énergie du cœur alors à l’œuvre, touche également les deux parties en présence.

8/ ***Si nous avons la chance de côtoyer des petits enfants, mais aussi nos chats, nos chiens, jouons avec eux :***

Les petits enfants, comme nos amis à quatre pattes sont des maîtres : ils sont toujours dans l’instant présent et nous apprennent l’amour inconditionnel.

J’ai bien conscience en écrivant tout ceci qu’il s’agit d’une démarche véritablement exigeante. Le faire un jour, nous le pouvons, l’inscrire au quotidien, demande une certaine exigence. C’est pour cela que je vous le partage : pour que nous nous soutenions tous les uns les autres sur ce chemin. Tomber 6 fois se relever 7 écrivait Philippe Labro, cette formule s’adresse à nous aujourd’hui.

Souvenons-nous : nous avons le choix : Glisser dans l’ombre et le désespoir;

Ou relever la tête, écouter, regarder, avancer un pas à la fois, avec le cœur à la bonne place qui prend le commandement sur notre mental actuellement agité, mécontent, ou apeuré.

Ne pas perdre ma joie c’est remettre les vraies valeurs à la bonne place. Ce que ce virus de la couronne nous fait revisiter durement, je vous l’accorde.

Je vous souhaite, je nous souhaite de nous rappeler ces petits exercices, ces sourire malgré tout, ces attentions à ce qui est, car notre devenir en dépend et nous avons tous besoin les uns des autres pour nous le rappeler.

**Je nous souhaite de ne pas perdre notre joie essentielle.**

Christine Angelard

[www.christineangelard.com](http://www.christineangelard.com)

514 276 3697