

Rendons grâce et célébrons!

Nous faisons l'expérience de la joie quand nous rendons grâce et quand nous célébrons. Quand nous ouvrons la bouche pour chanter des mots d'amour ou pour exprimer des chants de célébration, nous faisons l'expérience de la joie, de l'extase, de la béatitude.

Quand nous dansons les danses de la gratitude et de la paix, nos cœurs s'ouvrent et nous sentons l'énergie traverser notre corps jusqu'au bout des doigts et des pieds. Quand nous nous bénissons, quand nous bénissons les autres, nous sommes remontés, exaltés et ils le sont eux aussi avec nous.

Quand nous sommes volontaires pour aider quelqu'un qui a besoin de nous, nous ressentons toute la bienveillance, la bonté et la grâce autour de nous. L'esprit humain est fait pour danser, pour chanter, pour célébrer la vie, Il a soif de s'exprimer et ne peut pas s'en passer.

Le reconnaissant, une façon de cultiver la joie dans votre vie est de prendre du temps chaque semaine pour rencontrer des gens, pour vous réunir ensemble, pour célébrer le bon et le beau de la vie, pour remercier et rendre grâce. Joignez-vous à une chorale, rencontrez des gens d'autres traditions qui dansent les Danses de la Paix Universelle. Passez une soirée à psalmodier, à chanter, à prier ou à jouer de la musique, des drums, etc. Des rituels comme ceux-là nourrissent le cœur. Et dans notre culture, notre cœur n'est pas assez souvent nourri.

Il y a tant de choses dans nos vies qui nous abattent, qui nous effraient et qui nous inquiètent. Chaque fois qu'on s'assoit devant la télévision, ou que nous lisons les journaux, nous sommes assiégés par les nouvelles négatives au sujet des gens qui ont été trompés, violés, assassinés, etc. Cela assombrit et attriste nos cœurs et ronge nos espoirs.

Vous ne pouvez pas continuer à nourrir votre cœur avec du poison ou il va se racornir et mourir. Vous avez besoin de le nourrir avec des éléments nourrissants.

Il a besoin d'entendre des bonnes nouvelles, non seulement des mauvaises nouvelles. Il a besoin d'entendre des miracles, non seulement des désastres.

Tout comme vous choisissez ce qui entre dans votre bouche, vous choisissez aussi ce qui entre dans votre cœur et dans votre esprit. Et vous choisissez tout aussi bien ce qui entre dans le cœur et l'esprit de vos enfants.

Ne vous rangez pas du côté de la violence et de la cruauté, ne vous prélassiez pas dans ces mauvaises nouvelles. Ne vous en abreuvez pas. Ne traversez pas la vie en vous plaignant constamment de toutes ces terribles choses qui arrivent dans le monde. Trouvez les bonnes choses. Apportez-les dans vos cœurs et dans votre maison. Célébrez-les avec vos enfants.

Soyez celui qui apporte l'espoir, non celui qui insiste pour apporter le désespoir. Soyez celui qui célèbre, non celui qui passe son temps à dénigrer et à se plaindre de ce qui se passe dans le monde. Soyez celui qui apporte l'amour, non celui qui évoque et transmet la peur.

Cette semaine, faites une expérience. Changez votre diète mentale et émotionnelle. Fermez la télévision. Retirez votre attirail électronique. Fermez les téléphones cellulaires, les ordinateurs, les jeux vidéo. Prenez une pause de toutes les obsessions humaines de moteurs et de machines.

Célébrez comme dans l'ancien temps. Ne montez même pas dans votre auto. Prenez votre partenaire et vos enfants par la main et allez prendre une longue marche le long de la rivière, dans les bois ou dans le parc. Passez du temps les uns avec les autres. Regardez-vous dans les yeux les uns des autres. Célébrez le temps que vous passez ensemble, soyez-en conscient et reconnaissant. La vie sera terminée dans le temps de le dire. Ne manquez pas l'opportunité d'exprimer votre amour et votre gratitude.