

La Chose Qui ne Change Jamais

13 December 2022

Vivant dans une ville balnéaire depuis de nombreuses années, j'en suis venue à me rendre compte que notre jetée promenade au moment de Noël est un baromètre, sinon du PIB lui-même, de la confiance dans l'économie.

L'année où je suis venue vivre ici, la jetée était dans l'obscurité la veille de Noël, à l'exception des feux d'avertissement réglementaires pour la navigation. Donc, je n'étais pas préparée à ce qui s'est déroulé au cours des années de plus grande prospérité. Au début des années 2000, notre ville, alors promue au rang de cité, devait être visible depuis l'espace car la splendeur du Palace Pier était assortie à l'illumination du Pavillon Royal récemment restauré à quelques centaines de mètres, et au bling clignotant à l'extérieur des résidences domestiques plus à l'intérieur des terres. Que cette offrande enthousiaste, de mauvais goût et de pollution lumineuse ait amélioré le Noël de quelqu'un est quelque chose que nous ne pouvons pas savoir pas plus que nous ne pouvons mesurer la bonne volonté. Mais il y avait une générosité dans cette volonté de mettre quelque chose dans la communauté.

Ces dernières années, la sobriété est revenue : les lumières se sont estompées, le bling a pratiquement disparu et cette année, alors que le réseau national a du mal à fournir de l'électricité aux ménages qui ont du mal à se le permettre, il est raisonnable de supposer que notre jetée sera de nouveau dignement drapée dans la nuit à la veille de Noël.

Telles sont les oscillations que nous connaissons au cours d'une génération. Il y aura des moments où ce qui se passe (ou ne se passe pas dans nos communautés) crée une négativité à grande échelle, et la présence des autres apparaît comme une menace pour des ressources limitées. Il y aura d'autres moments où, collectivement, nous semblons aller quelque part, et la présence des autres nous soutient et nous encourage. Les changements entre les deux se produisent rapidement maintenant que nous avons une immunité réduite face aux sautes d'humeur mondiales et une possibilité accrue d'y contribuer en déchargeant la négativité via les médias sociaux.

Ce qui ne change pas, c'est notre responsabilité envers nous-mêmes de vivre la meilleure vie possible, quelles que soient les circonstances. C'est la chose qui ne change jamais. Notre pouvoir ne réside peut-être pas dans le contrôle que nous avons sur les circonstances, mais ce pouvoir existe dans la relation que nous

établissons avec elles. La liberté que nous avons en tant qu'individus est de puiser dans nos propres impressions, de choisir de voir la gentillesse et la générosité qui existent partout et peuvent être reconnues dans la vie quotidienne, et de nous entourer d'un monde plus confortable, qui nous convient, plutôt que de choisir le mode standard que nous appelons la réalité, fourni par les flux d'actualités. Ceux-ci sont des constructions tout aussi sélectives mais avec une intention manipulatrice car, comme nous le savons, les bonnes nouvelles et le contentement ne se vendent pas. Si nous n'utilisons pas notre liberté, ou si nous l'échangeons contre la liberté de trouver des défauts, de nous plaindre, d'exprimer de l'amertume, du ressentiment et de frapper des tambours à la mode, alors le monde dans lequel nous habiterons est de notre propre fabrication.

Il y a quelques années, un homme sage m'a donné ces directives à partager, et le temps de Noël semble être un moment aussi agréable que n'importe quel autre.

Chaque jour:

1. Faites du calme et de la clarté une discipline et une responsabilité.
2. Agissez intentionnellement - ayez votre objectif, vos cibles et vos plans devant vous.
3. Ne craignez pas la douleur et la négativité que vous rencontrez chez les autres et en vous-même ; à la place, transformez-les (*voir ci-dessous*).
4. N'oubliez pas que le cœur est l'instrument le plus puissant que nous possédions. C'est le lieu de transformation de toute émotion négative, la nôtre et celle des autres.
5. Rappelez-vous que nous sommes des agents sur Terre pour les niveaux supérieurs et pour les changements que nous souhaitons voir au cours de notre vie.

Soutenez ces directives par une pratique en cinq étapes :

1. Imaginez une flamme dans un verre violet et amenez-la dans votre cœur. Au cours de la journée, imaginez la bougie dans votre cœur.
2. Toute douleur, peur et négativité dans votre propre être, Attirez-les dans la région du cœur et brûlez-les.
3. Après avoir dégagé l'espace, rappelez-vous le but de votre vie, puis vos objectifs et cibles immédiats et votre engagement envers eux.
4. Utilisez votre centre cardiaque pour effacer et transformer toute émotion négative au nom des autres en tant qu'acte de service.

Allez dans le monde, confiant et clair.

Cet exercice peut être fait en quelques minutes. Si cela est fait tous les jours de façon routinière, cela renforcera l'immunité face à toute négativité