

Résiste, Prouve que Tu existes !



C'est quoi résister ?

Je suis aveugle à ce qui est et ce qui n'est pas.

Comme un enfant capricieux : je veux que ce soit à ma manière.

Cette **volonté**, c'est **une des cordes de l'ego**, il tire les ficelles.

Quand Je résiste , il n'y a aucune foi, aucune confiance en moi et en ma vie, je suis dans le combat avec moi-même.

Comme si à force de combattre, je vais finir par y arriver..

Comme si l'essentiel est oublié, la volonté se mélange à la **capacité de survie**, à faire face quel que soit l'épreuve : vouloir s'en sortir.

Dans les 2 cas, c'est l'ego, le petit moi qui a peur de mourir, l'un par **peur**, l'autre par **mécanisme, automatisme**.

Le réveil, c'est quand je vois ma résistance et que je l'accepte...

La résistance disparaît, c'est le fameux **lâcher prise** : **accepter ce qui est et ce qui n'est pas**

**Et si exister c'est ne plus résister et accepter de voir :
ce qui est et ce qui n'est pas**



C'est comme essayer de fermer la porte alors que le vent s'est déjà engouffré : il est tellement fort et je m'entête, je reste la tête dans le guidon,

Je ne peux pas renoncer, comme si renoncer , c'était me perdre.

Vu de l'extérieur, c'est évident que je ne peux gagner la bataille, le vent va prendre le dessus.

**Je vis une épreuve que je n'accepte pas,
Je refuse de la voir comme elle est.**

Ma résistance m'enlève la vue,

la lucidité à voir que cela ne sert à rien de combattre,
je vais juste m'épuiser, c'est une question de temps.

Et si finalement gagner cette bataille, c'était renoncer : Accepter ce qui est ou n'est pas ?



Et le temps est mon allié, parce qu'un jour, je vais avoir le déclic.

C'est par exemple attendre un mail ou un coup de fil, **je l'attends tellement** que je ne vois pas qu'il ne va pas venir ou qu'il viendra quand il viendra. **Je m'accroche !**

ça amplifie mon attente, ça me met dans la **discussion mentale** où je me fais tous les scénarios :

"Je ne comprends pas, il m'a dit qu'il m'appelait et je ne l'ai toujours pas eu, pourtant je n'ai rien demandé, qu'est ce que j'ai raté ? Qu'est ce que j'ai fait ou pas fait..et bla et bla et bla"

Avec l'attente, le doute prend toute la place.

Il me sort de moi, m'extrait du calme, de la paix, de la légèreté...

Le doute met dans le brouillard, dans des émotions de tristesse, de rage, de grand vide...

**Et si c'était justement pour apprendre avec cette expérience,
à rester à l'intérieur de soi malgré la tempête ?**

Avoir une attente est être de nouveau dans la volonté, fait revenir l'ego,

Ce petit moi qui éloigne de l'essentiel en nous remettant dans l'histoire,
dans la difficulté de l'épreuve, dans la victimisation ou la domination.

L'ego éloigne du cœur, des sens, de l'intuition, de la foi en soi, en la vie.



Subtil équilibre

entre **le faire** pour oser, se dépasser, se respecter, poser ses limites,
et **le laisser faire**, sans relance, sans insistance, cela n'est plus entre nos mains.

C'est dans le quotidien que tout se joue : Alors jouons !



Je laisse le vent s'engouffrer, je ne le retiens pas, je vois les dégâts qu'il fait dans mon intérieur.

J'ai cette capacité à observer tout ce qui se passe comme un spectateur extérieur.

Je peux le faire, parce que je l'ai déjà vécu en tant qu'acteur.

Alors j'essaye de le voir en tant que spectateur, juste regarder tout ce qui se passe, sans jugement, sans le vivre ou si je sens les émotions m'envahir, je vois que je redeviens acteur et regarde ce que cela me fait.

Comme si j'étudiais tout le process, pas à pas, image après image, avec une curiosité dénuée d'attente.

**Voyez comment ces mots vous parlent,
Ce qu'ils créent en vous, ce que vous voulez en faire...**

...Et osez partagez vos expériences !

www.ReveilAsoi.com