

La vie... Quelle aventure !!! - 1/1

Ouvrez vos yeux et ne supprimez pas vos sens !

La vie, quelle aventure !

Moi, je pense que la vie est une merveilleuse aventure. Elle nous accorde de mauvais moments, mais aussi, souvent d'une manière inattendue, elle nous offre les plus beaux instants.

Une part importante que l'existence nous en offre naisse d'une détente, d'un soulagement, d'un apaisement, de l'obtention d'un résultat longtemps espéré, d'une satisfaction qui s'est fait attendre, d'une libération.

Malheureusement, ces joies réactionnelles sont proportionnées à l'intensité et à la durée du déplaisir, de la peine, de la peur ou de la douleur qui les ont précédées.

Quand je réussis à un examen pour lequel je me suis longtemps préparée et dont je redoutais la difficulté, je remporte une victoire et ma foi supprime le stress et les émotions précédentes.

Il y a cependant des joies qui ne sont pas liées à un passé désagréable ou pénible, aussi pourrait-on les qualifier des "pures" : joie de connaître, de découvrir, de construire, de créer, de se développer, de se sentir utile, d'aimer, joie esthétique ou morale.

L'existence est faite d'une alternance de "bons" et de "mauvais" temps.

Pour être vraiment heureux, il faut être pleinement conscient des privilèges et des avantages du présent et être capable de les apprécier. Ainsi, par exemple, devrait-on pouvoir dire : "Aujourd'hui, je suis libre de mon temps, je suis en bonne forme alors qu'il y a peu depuis que j'étais encore alité; il fait un temps splendide, je décide de faire une randonnée dans la nature, sac à dos. Quel bonheur !

Autre exemple : "Voilà des heures que je marche et que j'ai soif. Il fait si chaud ! Mais voici que la possibilité m'est donné de m'asseoir à l'ombre d'un arbre et de me faire servir une boisson rafraîchissante. Quel délice !

L'art d'être heureux consiste principalement à accorder suffisamment d'attention à ce qui est propre à nous réjouir. Est-il nécessaire d'être bon observateur pour constater que beaucoup d'êtres humains s'en montrent incapables ? Ils prêtent en effet plus d'attention à ce qui ne va pas qu'à ce qui va... Savourons les bons moments, ça fait notre vie accomplie, donc, moins petite.

Si nous savons autant nous réjouir de bons moments que nous savons nous plaindre des mauvais, si nous voyons moins d'épines que des roses, nous pourrions combattre l'affirmation : "La vie est trop courte pour être petite !"