

## PENSÉE POSITIVE

### Offrir, remercier, rendre grâce

*Se lever à l'aube avec un cœur ailé et rendre louange pour cette autre journée à aimer...*

KHALIL GIBRAN, Le Prophète

- Offrir, remercier, avoir de la gratitude pour quelque chose ou pour quelqu'un c'est mettre en œuvre une loi fondamentale de la Vie qui stipule que **ce que je pense, projette et dis conditionne ce que je vis** car je lui donne forme. En pensant et nommant la beauté je ne dis pas seulement ce qui est, je permets à cette beauté de mieux apparaître, **je la crée** en quelque sorte. Cette beauté pourtant était là mais il fallait que je m'ouvre à elle, que je l'accueille, que je lui fasse une place en moi pour la voir et la sentir.
- Ce faisant je me fais du bien. Remercier pour ce que je reçois de façon sincère (et non par simple politesse, celle-ci n'étant qu'une convention sociale qui a une fonction utile mais facilement détournée ou appauvrie) correspond toujours à un ressenti de l'ordre de **l'amour** et de **l'ouverture**. C'est un moment où je suis touchée, profondément, par un élément de mon environnement qui peut paraître un détail mais prend alors sa pleine dimension. Le pratiquer rend heureux et nous "branche" sur l'intensité, la force, la vérité, la beauté de toutes les manifestations de la vie.
- L'amour que je donne en remerciant pour ce qui m'est donné me permet de me connecter à mes émotions positives et me revient comme magnifié. En ouvrant une porte en moi pour envoyer à l'univers cette pensée positive, je fraie le chemin aux bonnes nouvelles et aux événements heureux. Remercier c'est préparer le terrain pour recevoir de l'amour. L'univers est UN et l'amour doit y circuler comme une respiration, dont l'action de grâce constitue l'expiration. L'univers respire l'amour et ainsi j'y participe.
- Remercier et offrir m'unit, me relie, m'ouvre et m'élève tout à la fois. Remercier est un chemin, une voie, une exigence. Remercier m'invite au respect de la vie et de sa beauté. Remercier m'aide à percevoir le divin en toutes choses. Remercier c'est déjà prier. C'est connaître Dieu. C'est être source.

*"Le seul moyen de ne pas souffrir de la soif, c'est de devenir source."  
(Jacques SALOMÉ)*

- Cette disposition intérieure, par ailleurs, si elle (r)ouvre des canaux en moi (ceux de l'amour, de l'émerveillement, de l'enfant), si elle aide mon bonheur en me faisant sentir en des circonstances très diverses que la vie est belle et généreuse, attire aussi la même disposition chez les personnes à qui elle s'adresse de façon exprimée. La gratitude entraîne la gratitude. Le remerciement provoque le remerciement.

## EFFETS DE LA GRATITUDE SUR LES DIFFERENTS PLANS

### PLAN PHYSIQUE :

- ouverture, centrage
- meilleure conscience du centre de gravité
- détente des épaules, du ventre, du visage (sourire intérieur)
- changement du rythme respiratoire
- envie d'embrasser / d'êtreindre l'autre, l'arbre... l'univers entier !
- impression de dilatation, d'expansion
- sensation d'être plus vivant.e, comme si les cellules s'étaient "réveillées"

### PLAN EMOTIONNEL :

- transformation émotionnelle puissante vers des émotions ou sentiments d'ordre positif : amour, joie sereine, dépassement, pardon, apaisement, réconciliation (avec les autres et soi-même)
- impression ou sensation de recevoir beaucoup et d'une remise en circulation de l'énergie
- sentiment rassurant d'avoir ou de retrouver la capacité (probablement naturelle) d'accueillir et de donner

### PLAN MENTAL :

- lâcher-prise instantané et baisse de la présence parasite du mental
- apaisement du "bruit de fond" des pensées
- perception plus juste et presque extra-lucide de l'échelle des valeurs (ne serait-ce que durant quelques minutes) et de ce qui est important dans l'existence
- meilleure compréhension (par conséquent) du sens de la vie

### PLAN SPIRITUEL :

- impression de faire partie d'un tout, d'être relié.e (aux autres, à la nature, à soi-même, à l'univers)
- inscription de sa vie, ses actes, ses choix dans quelque chose qui a plus de sens
- effet d'éveil partiel ou de pas franchi vers l'éveil et la sagesse

### PLAN COSMIQUE :

- échange d'énergie positive avec l'univers
- reliance : le cosmos respire pour soi et avec soi, unissant à lui nos pensées et nos actes
- sentiment d'être en paix avec soi-même et avec l'univers.