

## **DAVID STEINDL-RAST : LA GRATITUDE**

[HTTPS://YOUTU.BE/UTBSL3JOYRQ](https://youtu.be/UTBSL3JOYRQ)

Il y a quelque chose que vous savez sur moi, quelque chose de très personnel.

Il y a quelque chose que je sais de vous de très personnel qui est au cœur de vos préoccupations. Il y a quelque chose sur chaque personne qu'on rencontre n'importe où dans le monde, dans la rue. C'est le ressort principal de tout ce qu'ils font et de tout ce qu'ils acceptent. Cette chose c'est ce que chacun d'entre nous veut : être heureux.

En cela nous sommes tous semblables. Comment on imagine notre bonheur, cela diffère de l'un à l'autre, Mais c'est déjà beaucoup de vouloir être heureux.

Mon sujet est donc la gratitude. Comment se fait le lien entre bonheur et gratitude ?

Beaucoup de gens diraient : eh bien, c'est très facile. Quand vous êtes satisfait vous êtes reconnaissant. Mais détrompez-vous ! est-ce vraiment les gens heureux qui sont reconnaissants ?

Nous connaissons tous des personnes qui ont tout ce qu'il faudrait pour être heureux et qui ne sont pas heureux parce qu'ils veulent quelque chose d'autre ou ils veulent plus que ce qu'ils ont. Et nous connaissons tous des gens qui ont souffert de nombreux malheurs, malheurs que nous ne voudrions pas avoir et qui sont profondément heureux. Ils rayonnent de bonheur - Vous êtes surpris - pourquoi ? parce qu'ils sont reconnaissants.

**C'est le fait d'être reconnaissant qui nous rend heureux.** Si vous pensez que c'est le bonheur qui vous rend reconnaissant détrompez-vous. **C'est la gratitude qui nous rend heureux.**

On peut se demander qu'entendons-nous vraiment par gratitude Et comment cela fonctionne-t-il ?

Je fais appel à votre expérience. Nous savons tous par expérience comment ça se passe : on vit une expérience qui nous apporte quelque chose de précieux. Une chose nous est donnée qui nous est précieuse et qui est vraiment donnée. Ces deux choses doivent aller de pair. Il doit y avoir quelque chose de précieux qui soit à la fois un vrai cadeau - vous ne l'avez pas acheté, vous ne l'avez pas gagné, vous ne l'avez pas échangé, vous n'avez pas travaillé pour cela -. Cela vous est seulement donné. Et quand ces deux choses vont de pair, une chose qui est vraiment précieuse pour moi et dont je réalise qu'elle m'est réellement donnée, alors spontanément, la gratitude monte dans mon cœur, la joie s'élève spontanément dans mon cœur. Voilà comme arrive la gratitude.

Maintenant, la clé de tout cela est qu'on ne peut pas faire cette expérience seulement de temps en temps. On ne peut pas avoir uniquement des expériences de gratitude. On peut être des gens qui vivent avec gratitude. Une vie de gratitude, voilà ce qu'il faut. **Et comment peut-on vivre avec gratitude ? En vivant, en devenant conscient que chaque instant est un moment donné, comme on dit.** C'est un cadeau. Vous ne l'avez pas gagné. Vous ne l'avez provoqué en aucune façon. Vous n'avez aucun moyen de vous assurer qu'un autre moment vous sera donné.

Et pourtant c'est la chose la plus importante qui puisse jamais vous être donnée, ce moment avec toutes les opportunités qu'il contient. Si nous n'avions pas ce moment présent, nous n'aurions aucune occasion de faire quelque chose ou de vivre quoi que ce soit et ce moment est un cadeau. **C'est un moment donné, comme on dit. Nous disons que le cadeau dans ce cadeau c'est vraiment**

**l'opportunité.** Ce qui vous rend si reconnaissant, c'est l'opportunité, pas ce qui vous est donné, parce que si cette chose était ailleurs et que vous n'aviez pas la possibilité d'en profiter, d'en faire quelque chose, vous n'en seriez pas reconnaissant. La chance à saisir est le cadeau dans chaque cadeau, et on dit souvent que la chance ne frappe pas deux fois à la même porte. Eh bien, détrompez-vous. Chaque instant est un nouveau cadeau, encore et encore, et si vous manquez l'occasion de ce moment, un autre moment vous est donné, et un autre encore. On peut saisir cette chance ou bien on peut la manquer, et si on saisit cette chance, c'est la clé du bonheur. Voilà la clé principale de notre bonheur entre nos mains. Moment après moment, on peut être reconnaissant pour ce cadeau. Est-ce que cela signifie qu'on peut être reconnaissant pour tout ? Certainement pas.

On ne peut être reconnaissant pour la violence, pour la guerre, pour l'oppression, pour l'exploitation. Sur un plan personnel on ne peut pas être reconnaissant pour la perte d'un ami, pour le manque de loyauté, pour le deuil. Je n'ai pas dit qu'on peut être reconnaissant pour tout. Je dis qu'on peut être reconnaissant à chaque instant donné pour l'occasion et même lorsqu'on est confronté à quelque chose de terriblement difficile. On peut se montrer à la hauteur et saisir la chance qui nous est donnée. Ce n'est pas aussi mauvais que cela peut paraître. En fait, quand vous y regardez à deux fois, vous trouverez que, la plupart du temps, ce qui nous est donné est une occasion d'apprécier et on la rate uniquement parce qu'on court trop vite après la vie et on ne s'arrête pas pour voir cette occasion. Mais de temps en temps, quelque chose de difficile nous est donné, quelque chose de très difficile, et quand quelque chose difficile se présente à nous, c'est un défi à relever à cette occasion, et on peut le relever en apprenant quelque chose qui est parfois douloureux. Apprendre la patience, par exemple. On nous a dit que la voie de la paix n'est pas un sprint mais qu'elle ressemble plus à un marathon. Ça demande de la patience, c'est difficile. C'est peut-être pour défendre vos opinions, pour défendre vos convictions.

C'est une chance qui nous est donnée d'apprendre, de souffrir, de se lever. Toutes ces possibilités nous sont données, mais ce sont des opportunités et ceux qui saisissent ces opportunités sont ceux que nous admirons. Ils font quelque chose de leur vie. Ceux qui échouent obtiennent une autre occasion. On a toujours une autre occasion. C'est la richesse merveilleuse de la vie.

Alors comment trouver une méthode pour que cela arrive ? Comment chacun d'entre nous peut trouver une méthode pour vivre avec gratitude, pas juste être reconnaissant de temps en temps, mais être reconnaissant à chaque instant ? Comment pouvons-nous faire ? C'est une méthode toute simple. C'est si simple que c'est ce qu'on nous a dit quand, enfants, on nous a appris à traverser la rue. **S'arrêter. Regarder. Traverser.** C'est tout. Mais quand nous arrêtons-nous ? On se précipite à travers la vie. On ne s'arrête pas. On rate l'occasion parce qu'on ne s'arrête pas. On doit s'arrêter. On doit faire le calme en nous. On doit se créer des panneaux « Stop » dans nos vies. J'étais en Afrique, il y a quelques années, et quand je suis revenu, j'ai remarqué l'eau. En Afrique, où j'étais, je n'avais pas d'eau potable. Chaque fois que j'ouvrais le robinet, j'étais émerveillé. Chaque fois que j'allumais la lumière, j'étais si reconnaissant, cela me faisait plaisir. Mais au bout d'un certain temps, cela s'estompe. Alors, j'ai mis des petits stickers sur le commutateur d'éclairage, et, sur le robinet d'eau, chaque fois que je l'actionnais : « de l'eau » mais vous avez besoin de panneaux « Stop » dans votre vie. **Et lorsque vous vous arrêtez, la prochaine chose à faire est de regarder ; regardez, ouvrez les yeux. Ouvrez vos oreilles. Ouvrez votre nez. Ouvrez**

**tous vos sens pour cette richesse merveilleuse qui vous est donnée.** C'est sans fin et c'est ce que la vie est au fond, apprécier ce qui vous est donné. Et puis on peut aussi ouvrir nos cœurs aux opportunités ainsi qu'aux occasions d'aider les autres, de rendre les autres heureux, parce que rien ne nous rend plus heureux que quand tout le monde est heureux. Et quand on ouvre son cœur aux opportunités, les opportunités nous invitent à faire quelque chose, et c'est le troisième point.

**S'arrêter, regarder et puis y aller** : vraiment faire quelque chose. Et ce qu'on peut faire, quoi que la vie vous offre en ce moment, c'est surtout l'occasion d'apprécier. Mais parfois, c'est plus difficile. Quoi que ce soit, si on saisit cette occasion, on y va, on est créatif. Les personnes créatives sont comme cela. **Et ce petit « s'arrêter, regarder, avancer » est une graine si puissante qu'elle peut révolutionner notre monde.** Parce qu'on en a besoin, on est aujourd'hui au milieu d'un changement de conscience et vous serez surpris si vous – je suis toujours surpris quand j'entends combien de fois ces mots de « reconnaissance » et de « gratitude » apparaissent. Partout où vous le trouvez, une compagnie reconnaissante, un remerciement au restaurant, un remerciement au café, un vin qui est gratitude. Oui, je suis même tombé sur papier toilette dont la marque est « Merci ». Il y a une vague de gratitude parce que les gens prennent conscience combien c'est important et comment cela peut changer le monde. Cela peut changer le monde de façon extrêmement importante, parce que, si vous êtes reconnaissant, vous n'avez pas peur et si vous n'avez pas peur, vous n'êtes pas violent.

Si vous êtes reconnaissant, vous agissez avec le sentiment qu'il y a assez et pas avec un sentiment de manque et vous êtes prêts à partager. Si vous êtes reconnaissant, vous appréciez les différences entre les gens et vous êtes respectueux envers tout le monde, et cela change cette pyramide de pouvoir dans laquelle nous vivons. Et cela ne veut pas dire l'égalité mais cela signifie un égal respect, et c'est le plus important. L'avenir du monde sera un réseau, pas une pyramide, pas une pyramide à l'envers.

La révolution dont je parle est une révolution non violente, et elle est si révolutionnaire qu'elle révolutionne la notion même de révolution parce qu'une révolution normale est une chose où la pyramide du pouvoir est renversée et ceux qui étaient en bas sont maintenant en haut et ils font exactement la même chose que ce que les autres faisaient auparavant.

Nous avons besoin d'une mise en réseau de groupes plus petits qui interagissent entre eux, de petits groupes qui se connaissent les uns les autres ; c'est cela un monde de gratitude. Plus il y aura de gens joyeux, plus le monde sera joyeux. Un monde de gratitude est un monde de gens joyeux, les gens reconnaissants sont des personnes joyeuses.

Nous avons un réseau pour une vie de gratitude et il a proliféré. On n'a pas compris pourquoi il a proliféré. Nous avons offert aux gens d'allumer une bougie quand ils étaient reconnaissants pour quelque chose. Il y a eu 15 millions de bougies allumées en une décennie. Les gens prennent conscience qu'un monde de gratitude est un monde heureux et nous avons tous l'occasion par le simple « s'arrêter, regarder, avancer » de transformer le monde pour en faire un lieu de bonheur et c'est ce que j'espère pour nous. Si cela a contribué un peu à ce que vous vouliez la même chose, arrêtez-vous, regardez, avancez. Merci !