

## *Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*

### *Jour J - 1*

*Nous commençons demain*

« Je veux entendre des histoires, toutes les histoires du monde, celles des arbres, des étoiles, des gouttes de pluie. Les vôtres. Les miennes.  
Je veux emporter ces histoires avec moi quand je mourrai.  
Je veux partager ces histoires tant que je suis en vie. Je veux danser, rire et pleurer grâce à elles.  
Je veux être captivée par la beauté et bouleversée par la tragédie, afin de pouvoir tendre la main.  
Nous naissons dans des histoires et nous finissons en histoires. Alors rendons nos histoires et nos mémoires belles.  
Chacune de nos odyssées de vie est unique.  
Cela en soi est un fait admirable, beau et précieux. »

---

Mes chères compagnes de route,

Cette poésie en prose plus haut a été inspirée par la vérité stimulante selon laquelle nous sommes les grandes créatrices et conteuses de nos vies précieuses, et même de notre génération, comme une période sacrée de notre civilisation.

Il s'agit d'une sorte d'initiative, d'un appel tribal venant du plus profond de mon âme, qui invite à réfléchir à la signification profonde des jours ordinaires qui passent si vite.

Nous sommes les fondatrices et découvreuses de notre force, de notre substance, de notre éclat, de notre profondeur.

Nous sommes la génération qui sera peut-être connue dans les années à venir comme les âmes courageuses qui ont réappris à s'aimer, les âmes courageuses qui ont créé de belles histoires. Et c'est dans notre quotidien que les miracles attendent de se produire, les rebondissements, les prises de conscience, les guérisons ou les délivrances, les moments de révélation qui libèrent les chaînes et éliminent les obstacles à notre créativité.

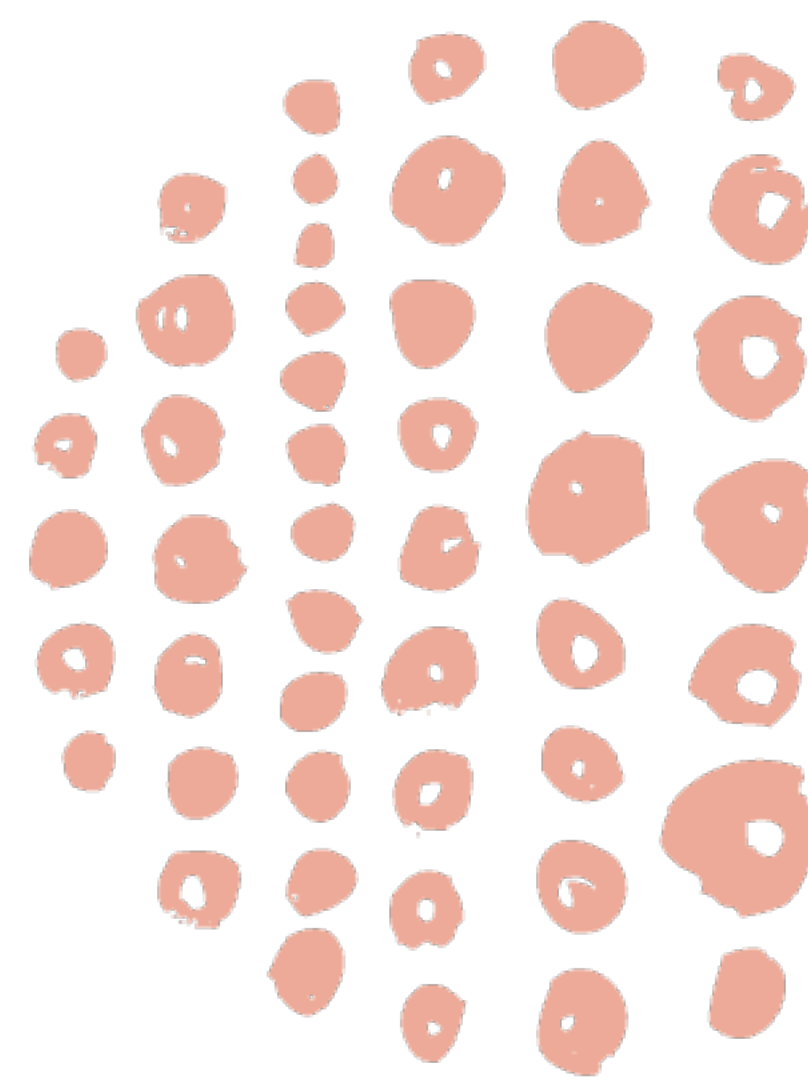
Le miracle est là, il est maintenant. C'est vous, c'est moi, il est partout. Et il nous attend chaque jour, si nous osons croire que nos journées sont plus qu'une simple série d'événements dans l'engrenage d'une grande machine.

Il est si facile de se sentir petite et insignifiante dans ce monde affairé et impersonnel, de résumer notre succès à notre capacité à payer nos factures, à honorer nos devoirs et à répondre aux attentes que les autres ont de nous.

Mais la vie est bien plus que cela, et nous aussi. Nous sommes des individus rares, des organismes uniques et complexes faits de poussière d'étoiles et de paillettes terrestres, et nous avons de l'importance. Chacun de nos jours, chacun de ceux qui passent, a de l'importance, malgré ce que nous ressentons, malgré ce que nous percevons autour de nous, malgré ce qu'on nous dit indirectement ou directement.

Se laisser envahir par un sentiment d'absurdité et de perte est un combat quotidien pour beaucoup d'entre nous. Nous nous sentons souvent perdues dans ce monde et submergées par ce qu'il faut faire chaque jour pour survivre à la dureté amère qui règne dans l'air. Mais si nous nous consacrons à la signification profonde de notre vie, à ce que signifie vraiment vivre et non plus simplement exister, je crois que nous pourrions changer les choses. Je crois que nous pouvons tout changer. Chaque jour est comme une page blanche, vierge, qui attend. Elle attend ce que vous allez y écrire.





Il attend que la danse et le chant de notre cœur soient griffonnés sur sa surface vierge, afin de remplir tous les espaces. Oui, pour occuper autant d'espace que nécessaire dans ce monde, chaque jour. De la même manière, j'écris souvent sur l'importance d'honorer les histoires de notre âme, les événements anciens qui ont tissé en nous une certaine perspicacité ou vérité, les expériences qui nous ont fait souffrir, pour le meilleur ou pour le pire. J'ai également trouvé très enrichissant et nécessaire de me rappeler chaque jour que c'est moi qui tiens désormais le stylo-plume dans ma vie. Je peux écrire ce que je veux. Je peux dire ce qui se passe en moi. Je peux m'éviter ou je peux m'accepter.

Mais la vérité est que j'ai le pouvoir de faire l'un ou l'autre ?

Se réveiller et méditer ou prendre un petit carnet et écrire sur votre journée est un appel à se lever et à vivre avec intention.

Sortir de l'étouffement par les pressions et le stress de la vie, peu importe à quel point ce monde essaie de nous le faire croire.

Dans ces dévotions, nous encourageons nos cœurs à sortir de ce brouillard pour entrer dans la magie qui nous attend chaque jour.

Vivre en étant consciente et attentive à notre âme, suivre notre instinct, renaître de nos cendres. J'écris des textes qui parlent à l'âme. Mon approche spirituelle correspond à la façon dont j'aimerais qu'on s'adresse à moi lorsque j'ouvre mon cœur.

Je vous encourage donc à ouvrir votre cœur vous aussi, à l'ouvrir grand aux possibilités qui flottent dans l'air.

J'écris pour provoquer la réflexion et la réponse émotionnelle puis spirituelle ; pour contourner l'intellect et les contrôles de sécurité de l'esprit et atteindre directement le cœur.

J'espère que vous trouverez ces lettres comme un tremplin vers vos propres contemplations et réflexions toujours plus profondes. J'espère que vous aurez votre boisson chaude préférée à la main et que vous laisserez les rythmes émouvants en vous s'élever à chaque nouveau soleil et vivre en accord avec les mouvements qui se passent en vous.

Respirez et puissiez-vous faire chaque jour de la place à votre beauté, votre honnêteté et votre courage. À chaque lever et coucher de soleil, nous écrivons un petit morceau de notre histoire.

Accordez-vous chaque jour le temps nécessaire pour garder votre histoire vivante, pour rester fidèle à vous-même.

Je rends hommage à vos pages, mes chères amies. Celles d'avant, celles que vous écrivez maintenant et celles à venir. Et j'écris les miennes à vos côtés.

Nous sommes les grandes créatrices de l'histoire de notre vie.

Sommes-nous les grandes conteuses de notre époque ?

Une bonne histoire s'écrit une page à la fois. Et pour faire de notre vie une belle histoire, il suffit de vivre au jour le jour.

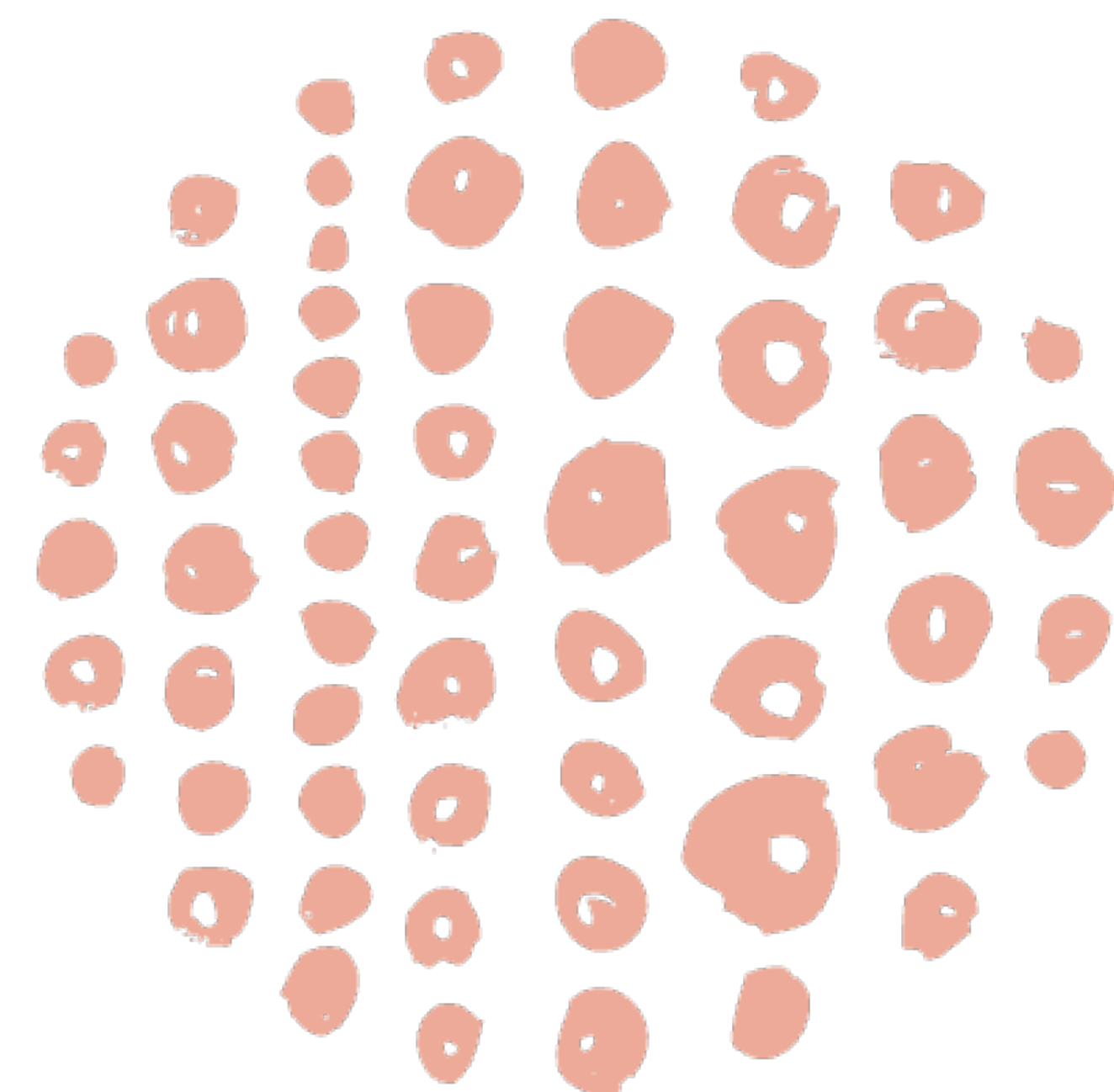
Vous faites mieux que vous ne le pensez.

Vous couvrez plus de terrain que vous ne le réalisez.

Votre cœur est plus précieux que n'importe quelle autre couleur.

Vivez, mes chères amies, vivez.

Votre histoire compte, et nous avons toutes besoin qu'on nous le rappelle certains jours.



## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie