

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

## *Semaine 1 - lettre 1*

*L'éclat de ton feu intérieur se lit dans tes yeux*



**La puissance des déesses  
Anime le feu sacré  
Et réveille l'éclat dans tes yeux**

Je t'invite à accueillir cette journée avec un cœur ouvert et de la vivre avec ton âme et énergie, telle une déesse. Dans sa magnifique puissance.

Dans les mythologies de civilisations plus anciennes, romaine, grecque et celte ou nordique, les déesses représentent les archétypes du Féminin, tels des bijoux royaux de ce que nous pouvons incarner.

Ici, dans une douce liberté secrète, je t'invite à te baigner dans l'espace sacré d'une déesse, si riche et multidimensionnelle.

Selon tes croyances ou traditions, nous lier à la chrétienne Marie-Madeleine, les Vénus romaine ou Aphrodite de la Grèce ancienne, Freya pour les celtes, Isis pour l'Égypte antique, Ishtar dans la culture de la Mésopotamie.

Elles sont associées à la lune et à l'eau, des éléments symbolisant la fertilité (fécondité maternelle, fécondité créatrice, fécondité spirituelle) et le cycle de la vie, donc liées intimement à la nature.



**Reconsidérer notre manière d'habiter le monde,  
répandre nos fragrances et le parfum de notre éveil.**

Prends quelques minutes maintenant, ferme les yeux, imagine-toi auréolée d'une belle lumière feutrée et prononce dans le calme de ton coeur :

« Puissé-je m'imprégner de la puissance d'une déesse, de la force sûre et tranquille de son assurance. Puisse-t-elle me soutenir dans ma journée de femme et m'inspirer par l'Amour »

Aujourd'hui, je t'invite à honorer ce feu intérieur, sacré, dont tu n'as peut-être pas (encore) conscience.

Les jours à venir ne consisteront plus seulement à cocher les tâches inscrites sur ta liste de tant de choses à faire.

Il ne s'agira pas seulement de tous les rôles que tu auras à remplir, de toutes les personnes que tu serviras et dont tu vas t'occuper, de toutes les attentes que tu porteras sur tes épaules.

Cette semaine, il s'agit de te sentir en paix avec toi-même.

Cette semaine, il s'agit de t'immerger plus profondément dans ta peau, dans l'acceptation et la curiosité - la curiosité de savoir ce que la vie pourrait être si tu cessais de te critiquer et de te réprimander, si tu remplaçais cela par l'honneur et le respect de toi-même.

Oui, cette semaine, il s'agit de te traiter comme une déesse, de penser à toi comme à une déesse, et cela commence aujourd'hui.



**Promets-toi d'éveiller ton cœur  
De poser sur ton corps un regard nouveau.**

Promets-toi d' abandonner les préjugés d'avoir ce corps qui est le tien, l'esprit et la vision qui sont aussi les tiennes, promets-toi d'entrer dans la clarté et sentir la lumière de ton assurance ceindre ton front.

Tu n'as plus besoin de baisser la tête devant qui que ce soit.  
Tu n'as plus besoin de te conformer et d'essayer de peindre à l'intérieur des lignes.

Sors ton pinceau comme une épée et brise les chaînes qui t'empêchent de t'aimer : les critiques des autres, les images médiatiques qui bombardent ton cerveau chaque jour.  
Peints sur la toile de ta vie que tu es parfaite telle que tu es, belle telle que tu es, puissante telle que tu es. Réveille le feu de la déesse qui est en toi, bats-toi pour ton droit de te sentir divine aujourd'hui. Protège ton espace contre ces offenses à la véritable nature de ton esprit. Remplis-toi d'amour pour toi-même ou prends des mesures pour y parvenir. Prends ton cœur en main.

Cette semaine, élève tes mains et insuffle la vie et l'amour dans ces espaces oubliés, ces aspects de toi-même que tu n'as jamais considérés comme suffisamment bons.  
Tu es une déesse, une déesse ne se pose pas la question de sa divinité, elle est divine, c'est tout, comme le ciel sans nuage est bleu à la clarté du jour et de l'été.  
Cela tu le réaliseras avec le temps.

En étant déesse, tout ce qui touche à la déesse te soutient.

Partout dans le monde, tu as à tes côtés une tribu de femmes en plein éveil. Nos chants les plus profonds s'élèvent. Ils s'élèvent du ventre que l'on nous a appris à retenir.

Respire librement et profondément aujourd'hui.  
Regarde le ciel et la terre qui donnent vie à nos arbres, et inspire la crainte de la déesse à quiconque ose te faire sentir moins que la reine que tu es vraiment.

**CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie

