

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

### *Semaine 1 - lettre 2*

*Tout est une question de coeur*

## **La connaissance spirituelle est aussi la connaissance du coeur**

"Si l'amour vient du cœur, s'il est mieux qu'un sentiment, un engouement et un désir physique, il dure par-delà le conflit, la séparation, le trépas. Aimer est une grâce et une gravité. »

Jacqueline Kelen

---

Aujourd'hui ta vie t'appartient vraiment, la connaissance de cœur est ton premier cadeau, ta responsabilité, ton honneur, ta toile à tisser, ton jardin et ton foyer.

Nos cœurs et ce dont ils sont remplis sont les seules possessions que nous emporterons avec nous lorsque nous passerons dans de nouveaux mondes au cours de notre voyage éternel.

Alors aujourd'hui rappelle-toi à ton cœur, ta vie intérieure ardente.

Souviens-toi qu'il bat pour toi et vit pour toi. Il te soutient.

Souviens-toi qu'il souffre lorsque que tu cesses de consacrer du temps à des choses, des personnes et des comportements qui te font du bien. Il bat fort pour te dire ce qui est bon dans ta vie et ce que tu devrais essayer pour la clé de ta liberté.

Ne mets pas cette vie ardente, ton coeur, de côté sous prétexte de toutes tes occupations quotidiennes. Au contraire, si tu dois le placer quelque part, donne-lui, s'il te plaît, la première place.

Suis-le. Écoute-le. Faits de ton cœur l'aspect le plus important de ta journée. Faits-en ton rêve le plus profond : être en paix avec ton cœur, aimer qui tu es, t'accepter, te soutenir. Une fois que nous permettons à notre cœur de respirer, de parler, d'être ressenti, la vie change. Nous changeons, car grâce à cette immanence\*, nous faisons plus qu'exister. Nous vivons.

Et nous vivons peut-être dans le désordre, nous vivons peut-être dans la folie, nous vivons peut-être sans savoir où nous allons, mais le mot clé, c'est que nous vivons. Nous nous sentons vivantes. Et je sais avec certitude que c'est une chose que nous sommes censées vivre ici, nous sentir vivante. Le monde te dira que tu es ici pour être une bonne personne consciencieuse qui se conforme à ce qui lui est dicté.

Mais tu es ici pour te sentir vivante. Pour te sentir vivante à l'intérieur de toi-même, pour célébrer ton existence dans ta propre peau, pour te déhancher au rythme de la musique qui résonne en toi.

Veux-tu que la vie coule dans tes veines ?

Cela commence dans ton cœur, en honorant ton espace sacré, en décidant de ne pas prendre pour acquis le fait que tu sois ici aujourd'hui, ou de le reléguer à la deuxième, troisième ou quatrième place dans ta liste des vérités importantes.

Notre matérialité est un emprunt pendant que nous sommes sur cette terre.

Mais notre cœur, nous l'emporterons avec nous. Libère-le aujourd'hui. Écoute-le. Prête attention à ses rythmes, ses pulsations et ses battements. Accorde lui du temps

Je t'invite à écrire à ce sujet ou à méditer avant d'aller te coucher.

Écris ou médite ce soir ce que tu as ressenti en accordant du temps à ton cœur aujourd'hui.

*\*Caractère de ce qui est immanent, c'est-à-dire intérieur à l'être et non le produit d'une action extérieure. En théologie l'immanence est la présence de Dieu*

## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie