

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

Semaine 1 - lettre 3

Tu es arrivée jusqu'ici

Il faut un courage constant, pour oser être soi, pour ne pas renier ses valeurs ni ses rêves.

Tu es là. Tu es en vie. Tu fais des efforts. Tu es arrivée jusqu'à aujourd'hui après tous ces autres jours, les jours magiques, les jours tragiques, les jours sans encombre, les jours où tu te sentais comme prise dans une tempête en mer.

Ton bateau a été secoué et a chaviré. Tu as été submergée par les vagues les plus violentes pour te réveiller dans des eaux calmes, avec le soleil qui se reflète dessus. Tu as vraiment vu beaucoup de choses, tu as traversé beaucoup d'épreuves. Et regarde-toi aujourd'hui. Tu es là.

Médite ou écris aujourd'hui que tu suspendras l'instant chaque fois que ce sentiment se présentera, comme l'indice pour ralentir le rythme de ton temps et apprécier le fait que tu sois arrivée jusqu'ici, cet instant précis de ta vie où tu me lis.

Le fait que ta poitrine se soulève et s'abaisse au rythme du vent qui souffle en toi. Le fait que ton cœur batte en synchronisation avec celui du monde naturel. Tu aurais pu abandonner tant de fois, mais tu ne l'as pas fait. La vie a été si difficile à différentes périodes de ton passé. Le vent soufflait si fort que tu pensais être emportée.

Poème

Notre vie est un voyage
Dans la nuit et dans le vent
Nous trouvons notre passage
À travers espace et temps
Rien jamais ne nous arrête
Et du soir jusqu'au matin
Chaque nuit est une fête
Et non pas un songe vain

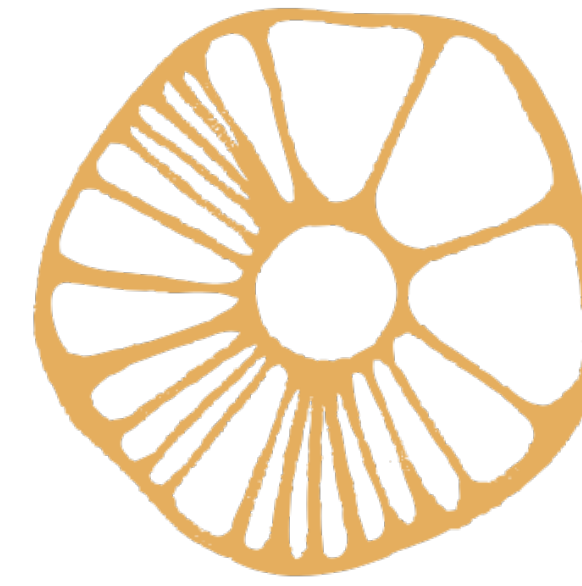
Fernando Pessoa

Ton monde a été secoué si violemment que tu as cru que tu allais tomber dans les failles qui s'élargissaient toujours plus...

Mais au final, regarde et observe : tu n'es pas tombée. D'une manière ou d'une autre, tu as su tenir bon.

Et les gens pourraient te dire que tu n'es peut-être pas là où tu voudrais être, mais au moins tu n'es plus là où tu étais.

Mais j'y ai réfléchi, et je suis sûre que tu as connu des jours très sombres où ton souhait le plus vif, c'était de pouvoir te réveiller sous un soleil radieux, avec les oiseaux qui chantent dans ton jardin, et une journée pleine de nouveauté, de fraîcheur et de promesses, car à ce moment-là, la vie et la préciosité de l'instant t'apparaissaient clairement.



Songe que tu as tout cela aujourd'hui.

Le soleil brille. Les oiseaux chantent et aujourd'hui est un nouveau jour.

Tu te retrouves aujourd'hui dans ce jour tant attendus hier, et tu devrais être fière de toi. Ce n'est pas une mince affaire d'être arrivée jusqu'à aujourd'hui dans un monde qui veut nous faire sentir comme des chiffres isolés dans un système froid. Tu as accompli un miracle pour être ici aujourd'hui.

Ne compare pas cela à ce que tu attends de demain.

Aujourd'hui, c'est ton avenir d'hier, et tu as si bien réussi à en arriver là.

Célébre ta force, ton courage, ton endurance, ta capacité à tirer le meilleur parti du pire. Sens le courage derrière ton histoire aujourd'hui.

Oui, si tu es ici aujourd'hui, c'est parce que ton cœur est rempli de courage. Il doit l'être. Et souviens-toi, le courage n'est pas nécessairement ce que tu ressens. C'est ce que tu fais. C'est ce à quoi tu fais face. C'est le fait que tu as tenu bon pour des jours meilleurs.

**« Le courage n'est pas ce que vous ressentez. C'est ce que vous faites.
C'est ce à quoi vous faites face. »**

CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie

