

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

Semaine 1 - lettre 4

Cela n'était pas écrit

Les douces jeunes filles et les jolies fées qui en pleurant laissent couler sur leurs joues des perles ou des diamants. Ces larmes révèlent leur richesse intérieure, la pureté de leur cœur. De ce trésor nul ne peut s'emparer.

Jacqueline Kelen

Aujourd'hui est le jour idéal pour être un peu plus indulgente envers toi-même. Note bien aujourd'hui que tu pourras soupirer bruyamment et aussi longtemps que nécessaire, que tu pourras respirer profondément et expirer avec détermination, dans le but de te libérer de ton fardeau.

Nous ne sommes pas faites pour porter ce fardeau. Nos os, nos organes et nos muscles sont conçus pour expirer lorsque nous inspirons. À un moment donné, nous avons cessé d'expirer, nous avons cessé de respirer, de nous libérer.

Quand avons-nous commencé à tout retenir ?

Mais cela n'a jamais été prévu ainsi.

Relâche tes épaules tendues. Ralentis ta démarche et dis-toi que personne n'a le droit de te donner des noeuds au ventre.

Essaye simplement aujourd'hui et vois ce que cela donne.

Aujourd'hui, tu n'as besoin d'être rien d'autre que toi-même. Tu n'as pas besoin d'essayer d'être une meilleure version de toi-même.

Aujourd'hui, quoi que tu ressentes et quelle que soit ton humeur, cela suffit. En ce moment même, tu es abondante d'amour et tu mérites l'acceptation du monde entier. Mais si tu ne l'obtiens pas des autres, alors accorde-la à toi-même. Fais-toi le cadeau de cette divine acceptation.

L'élégance de l'Amour

Fait éclore les visions

D'une vie à la verticale

Desserre les poings, inutile de guetter derrière toi.

Ouvre ta poitrine plutôt que d'essayer de cacher ton cœur. Et relâche. Relâche ton souffle, relâche la tension.

Prends ta place dans ce monde et chaque fois que tu recules en t'excusant, rappelle-toi une fois de plus que tu comptes, que ta place est là et ouvre-toi.

Lève la tête. Le soleil veut voir ton visage. Le vent veut souffler dans tes cheveux. Le papillon veut se poser sur ton épaule. Garde la tête haute et promets à cette journée que tu prendras bien soin de toi-même.

Que la bienveillance envers toi-même te guide.

« Gardez la tête haute et laissez la bienveillance envers vous-même vous guider. »

CHEMINER ENSEMBLE
Avec tendresse

Nathalie