

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

Semaine 1 - lettre 5

De nouvelles expériences t'attendent

Nous vivions la transformation sur la feuille blanche : la mutation du ciel devenu eau, de la terre devenue ciel, du caillou devenu nuage, de la barque devenue récif; soudain, tout était possible, la liberté d'inventer un univers s'offrait...

Fabienne Verdier

Une journée parfaite pour écrire et méditer...

que tu as vécu des moments exceptionnels, que tu as fait preuve d'un amour hors du commun, que tu as recherché l'aventure extraordinaire.

Que tu as parlé à un sans-abri, que tu as ralenti pour accompagner une vieille dame ou que tu as sincèrement demandé au chauffeur de bus ou à la caissière comment ils se sentaient en cette journée spéciale.

Que tu as suivi un cours de danse ou de cuisine, que tu t'es offert une séance chez le coiffeur ou que tu as couru sur les chemins d'une colline sans raison particulière.

Que tu as parlé à une très vieille amie, ou regardé quelqu'un tendrement dans les yeux, plutôt que d'éviter le contact.

Que tu as visité l'un de tes endroits préférés ou fait une sieste réparatrice, écris en ce jour que tu feras quelque chose qui sorte de l'ordinaire.

Que tu sortiras de tes habitudes routinières et de l'enchaînement dans tes pensées et que tu voleras un peu plus haut, sauteras un peu plus loin, sautilleras sur chaque pied et accompliras une danse à ta fantaisie.

Change les choses aujourd'hui.

Découvre la grandeur du monde et les possibilités qui s'offrent à toi chaque jour.

Juste pour le plaisir.

À l'extérieur, j'ai pris la nature pour maître, et j'ai trouvé la nature de mon cœur.

Fabienne Verdier

Rappelle-toi la part d'imprévisible qui vit en toi en marchant jusqu'au bord de la falaise du prévisible et ... saute.

Aucun atterrissage en douceur n'est garanti, mais la sensation électrisante du vol l'est, et le frisson de défier les lois, les attentes et d'enfreindre les règles t'accompagnera tout au long du chemin.

Vis aujourd'hui un peu plus intensément. Le mot du jour... sort de ta routine. Et écris ou médite ce soir pour te souvenir de ce que tu as ressenti, pour te souvenir de cette facette de toi-même lorsque tu te sentiras en manque d'inspiration.

« Sortez de votre routine, un jour à la fois. »

CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie