

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

### *Semaine 2 - lettre 10*

*et le moment attend d'être saisi*

---

**Ce matin en me réveillant m'est soudain revenue à l'esprit une phrase que j'avais écrite autrefois sur un petit bloc-notes, petite gamine toute fière d'elle-même :  
« Mon cœur est comme un accordéon, il se contracte et se dilate et le musicien, c'est la Vie. »**

**Etty Hillesum\***

---

La vie est courte. Et elle est parfaite telle qu'elle est.

Et la conscience du moment en train de se vivre attend d'être saisi par des mains reconnaissantes et créatives.

Fais en sorte que ces mains soient les tiennes. Vis aujourd'hui comme si demain n'avait aucune importance, car c'est le cas pour l'instant. Tu disposes d'une magnifique toile, pleine de moments « présents » à savourer.

La vie est une chose merveilleuse, mais il peut être compliqué d'en profiter lorsque tu t'imposes tant de tâches à accomplir, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Alors, quoi que tu aies entre les mains, détends tes poings serrés et déboutonne ton col.

Détends-toi, laisse aller et prends le temps de faire quelque chose qui te réchauffe le cœur.

Aujourd'hui, donne-toi pour priorité de ne pas vivre seulement pour demain.

Ne te prive pas autant. Ne remets pas les choses à plus tard si tu n'y es pas obligée. Fais tout pour ce que tu as à vivre et à découvrir aujourd'hui.

Tu mettras cela en haut de la liste pour vraiment savourer les moments, pour te savourer, toi, telle que tu es en ce moment. Il est logique d'avoir des objectifs et de viser haut pour vivre des expériences spécifiques, mais pas au détriment de l'amour que tu te portes en ce moment même et de la conscience que tu es parfaite telle que tu es aujourd'hui. Prends ton temps aujourd'hui et ne t'inquiète pas des choses que tu pourrais manquer en ne vivant pas la journée plus rapidement.

Écris ou médite que tu ne manques rien aujourd'hui.

Que tu es parfaitement bien telle que tu es. Prends une profonde respiration et détends-toi. Ris fort, oublie d'être « raisonnable » tout le temps et amuse-toi vraiment. Aujourd'hui va être une belle journée, tu verras.

Elle t'attend, toi et ton insouciance.

---

**... nous autres femmes, pauvres femmes folles, idiotes, illogiques, nous cherchons le Paradis et l'Absolu. Je sais pourtant ... qu'il n'y a rien d'absolu, que tout est relatif et nuancé à l'infini et pris dans un perpétuel mouvement, et que c'est justement ce qui rend ce monde si fascinant, si séduisant, mais si douloureux aussi.**

**Etty Hillesum\***

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

### *Semaine 2 - lettre 10*

\*Etty Hillesum

Livre : Une vie bouleversée

Etty Hillesum est une jeune femme de confession juive connue pour avoir, tenu un journal intime (1941-1942) pendant la Seconde Guerre mondiale, et a écrit des lettres (1942-1943) depuis le camp de transit de Westerbork.

Elle est décédée à Auschwitz avec sa famille.

Ces écrits à la fois vibrants et sages laissent une trace spirituelle forte, du sens de la vie et de la mort et de qui est au-delà de la mort.

## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie