

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

### *Semaine 2 - lettre 12*

*Tes journées sont là pour te permettre de te découvrir*

---

Les marches du parfum

Je ne peux m'empêcher d'aimer ce que je vois :  
la beauté est partout où mon regard se pose  
lorsque le ciel n'est plus que la pourpre du cœur.  
Je regarde monter l'encens de ma pensée,  
comme ce feu subtil qui entoure les roses.  
L'ivresse la plus grande est la lucidité.  
Les anges font brûler du parfum dans les fleurs,  
je suis plus désarmée que si j'allais mourir.  
Les roses ont transformé ma douleur en parfum,  
et mon cœur consumé sur le bûcher des roses :  
les roses m'ont toujours aimée comme une sœur.  
Je marche sous le ciel brûlant de la pensée,  
je gravis une à une les marches du parfum,  
non pas proche de Dieu mais divine moi-même.

Lydie Dattas  
La Nuit spirituelle

---



Note bien aujourd'hui que tu ne dois pas t'oublier dans toutes tes activités, en t'occupant des autres et en t'assurant que tout le monde va bien. Bien sûr, tu vas rendre cette journée spéciale pour tout le monde, mais ne t'oublies pas toi-même.

Mets les choses agréables que tu veux faire pour toi-même en au haut de la liste et non plus tout en bas.

Accorde-toi un moment sacré pour être avec toi-même, pour te sentir toi-même, pour te reconnecter avec ton cœur. Indique clairement dans tes projets pour la journée que tes besoins sont aussi importants que ceux des autres. Prépare-toi un bain chaud, passe un peu de temps dans le jardin, pose-toi dans un salon de thé ou sors ton stylo préféré et écris quelques lettres. Mais surtout passe du temps avec toi-même aujourd'hui. Accorde-toi une pause loin de tous tes rôles et responsabilités et prends soin de ton âme. L'âme d'abord et tout le reste après. Même si ce n'est que pour un court instant.

Il est important que nous prenions conscience de nous-même et que nous explorions en dehors des exigences et des responsabilités que nous avons. En dehors des routines et des attentes aussi. Il est important que nous offrions à notre cœur des espaces vides où nous pouvons être calmes, modestes et créatives, sans points d'arrêt ni de règles pour nous guider.

Il est important que nous nous libérions de toute pression et que nous observions simplement comment nous réagissons aux moments qui surgissent avec une ouverture totale, afin de pouvoir remarquer les petits murmures et les vibrations silencieuses qui se produisent tout seuls en nous, dans nos poumons, dans nos mains, dans notre être. C'est fascinant de se sentir respirer et exister en dehors des limites que nous construisons quotidiennement autour de nous.

Se sentir humaine sans les complications sociales... sentir la vie couler dans nos veines et ne pas essayer de la diriger vers quelque part, mais plutôt être suffisamment ouverte et libre pour la laisser nous guider.

---



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

### *Semaine 2 - lettre 12*

Je ne me suis jamais habituée à vivre :  
j'ai beau connaître Dieu aussi bien que moi-même  
je vois toujours le ciel pour la première fois  
et la rose fardée par les soins de l'aurore.  
Le sol à chaque instant est remis sous mes pas,  
la pensée qui jamais ne peut se reposer  
le chemin merveilleux qui mène vers la mort.

Lydie Dattas  
Le livre des anges



Il y a eu tant de jours où j'ai donné tout ce que j'avais, jusqu'à la dernière goutte, pour finalement regretter de ne pas avoir gardé un peu de moi-même.  
La fatigue que je ressentais au bout du compte ne me semblait pas être un bon compromis pour la journée. Pour trouver un équilibre dans mon don, je devais donner à moi-même, non pas pour les autres, mais simplement pour moi-même. Je devais corriger cette perception erronée, car je ne voulais plus me sentir vide à la fin de la journée. Ce n'était pas juste pour moi, pour mon corps. En courant partout, même lorsque nous accomplissons les actes les plus gentils et les plus altruistes, il est facile de perdre le contact avec nous-mêmes et de nous enfermer dans des schémas de comportement qui semblent chaotiques sous les sourires.  
Il est si facile de se perdre dans l'effort, la pression et le service, et parfois, voire la plupart du temps, tout ce don n'est en réalité pas nécessaire. Il n'est pas nécessaire de nous épuiser.  
Très vite, notre activité remplace notre paix et nous supposons alors que pour rester au top, nous devons maintenir ce rythme effréné que nous nous sommes imposé. Il est difficile de s'en détacher, surtout lorsque ce rythme nous permet de faire beaucoup de bonnes choses pour les autres. Mais nous ne sommes pas censées fonctionner à vide. Nous ne sommes pas censées nous déchirer en assumant toutes nos responsabilités et en nous étirant au-delà de ce qui est nécessaire.  
Nous ne sommes pas faites pour avoir peur de ralentir suffisamment afin de pouvoir nous retrouver nous-mêmes.

Nous avons besoin de temps et de repos. Nous devons aussi faire preuve de gentillesse et d'attention envers nous-mêmes.  
Alors, vis ta journée d'aujourd'hui de manière à pouvoir également profiter de ta soirée, plutôt que de te sentir trop épuisée pour t'amuser parce que tu n'as plus d'énergie.  
Tes journées sont là pour que tu puisses d'abord profiter et explorer qui tu es.  
En t'amusant, ta vivacité se propagera et te donnera de l'énergie, et ta passion deviendra contagieuse.  
Explore vraiment la personne que tu es aujourd'hui, les choses qui te rendent unique et qui t'appartiennent. Accorde-toi un moment précieux et laisse derrière toi les limites et les définitions. C'est ainsi que nous trouvons notre centre.  
C'est lorsque nous cessons d'attendre de nous-mêmes et que nous faisons confiance à ce qui est en nous à cet instant précis, que cela suffit.

Traitez-vous avec délicatesse, comme une âme précieuse. L'âme d'abord, le reste suivra ensuite

**CHEMINER ENSEMBLE**  
Avec tendresse

Nathalie