

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 2 - lettre 13

Tu es si fascinante

Que je ne sois plus la proie tout à tour des fantômes
du passé
Et des fantasmes du futur;
Que vienne enfin le sacre de l'instant,
L'immédiateté du présent.

Denise Desjardin
Contre vents et marées



Et si aujourd'hui, tu ne te prenais pas pour acquise,
et si aujourd'hui, tu appréciais les beautés simples de ton existence, même les choses les plus évidentes qui te concernent, que nous avons toutes tendance à prendre pour acquises.
Des choses comme le fait que tu marches et que tu utilises tes mains pour te nourrir, et que ton cœur pompe le sang rouge de l'amour dans tout ton corps pour que tu puisses vivre chaque jour ton existence humaine.

Rien n'est permanent, tout bouge, s'étend ou s'estompe. Aucune d'entre nous ne sortira vivante de cette expérience, et pourtant, nous avons tant de vie en nous aujourd'hui. Réfléchis simplement à ce miracle que nous négligeons si souvent.

Tu es en vie. Tu clignes des yeux et tes dents claquent quand tu as froid, et ton estomac se retourne quand tu es nerveuse, excitée ou affamée.

Tu es fascinante, simplement sur le plan biologique, sans parler de tous les autres plans. Tu es un phénomène. Toutes les parties de ton corps fonctionnent comme des agents distincts qui se combinent volontairement en union. Ensemble, elles travaillent pour que toi, en tant que conscience, tu puisses vivre, respirer, te déplacer sur cette planète et faire l'expérience des hauteurs et des profondeurs de l'existence humaine.

Prends quelques instants pour réfléchir à cela aujourd'hui.

Prends quelques instants pour apprécier tes fonctions corporelles. Réfléchis à ton esprit et au pouvoir de ton imagination. Contemple tes muscles, tes fibres, la façon dont tu souris lorsque tu t'aperçois que quelque chose fait battre ton cœur un peu plus vite d'excitation.

Tu es magique lorsque tu marches, que tu es assise ou que tu regardes le monde. Quoi que tu fasses en ce moment, quoi que ton corps puisse faire en ce moment, c'est un véritable miracle qui captive littéralement les scientifiques. Imagine une vie sans pouvoir vivre comme tu vis actuellement ... les sentiments qui surgissent alors, c'est ta gratitude. Contemple tes sens et la joie pure de boire ta boisson préférée, un verre d'eau fraîche lorsque tu as très soif, ou de pouvoir écouter tes musiques préférées, ou de sentir les bras de la personne que tu aimes te serrer contre elle. Ce sont les choses simples qui comptent.

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 2 - lettre 13



La joie, c'est le cadeau qui vient après l'acceptation inconditionnelle de la vie.
La joie c'est un état de plénitude sans cause apparente.

Lytta Basset
La joie imprenable

Il s'agit de vraiment tenir la main, à tel point que tu puisses suivre les lignes de la paume de ton bien-aimé. Il s'agit de vraiment respirer l'air frais du matin, de manière à presque sentir sa pureté dans ta bouche. Il s'agit de vraiment se balancer au rythme de cette mélodie, de manière à sentir les notes de musique sautiller en toi.

Ne prends pas ces petits plaisirs de ta précieuse existence pour acquis aujourd'hui.

La vie est en mouvement constant. Nous ne savons jamais quand les choses peuvent changer, mais en savourant les petites choses, l'appréciation et la tendresse que nous tirons de cette attention aux détails nous accompagneront et nous réconforteront à travers tous les changements, les rebondissements et les détours qui jalonnent notre chemin.

C'est grâce à l'appréciation que nous préservons les tendres beautés de nos vies. C'est en ralentissant que nous remarquons les couleurs, les nuances, les textures et les couches.

Savourer tout ce que nous pouvons est le secret d'une vie pleinement vécue, et tant que j'aurai apprécié cela dans mon existence, je reposerais en paix à la fin de mon histoire, dans une joie et une gratitude tranquilles.

C'est grâce à notre faculté d'apprécier que nous préservons les tendres beautés de nos vies.

CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie