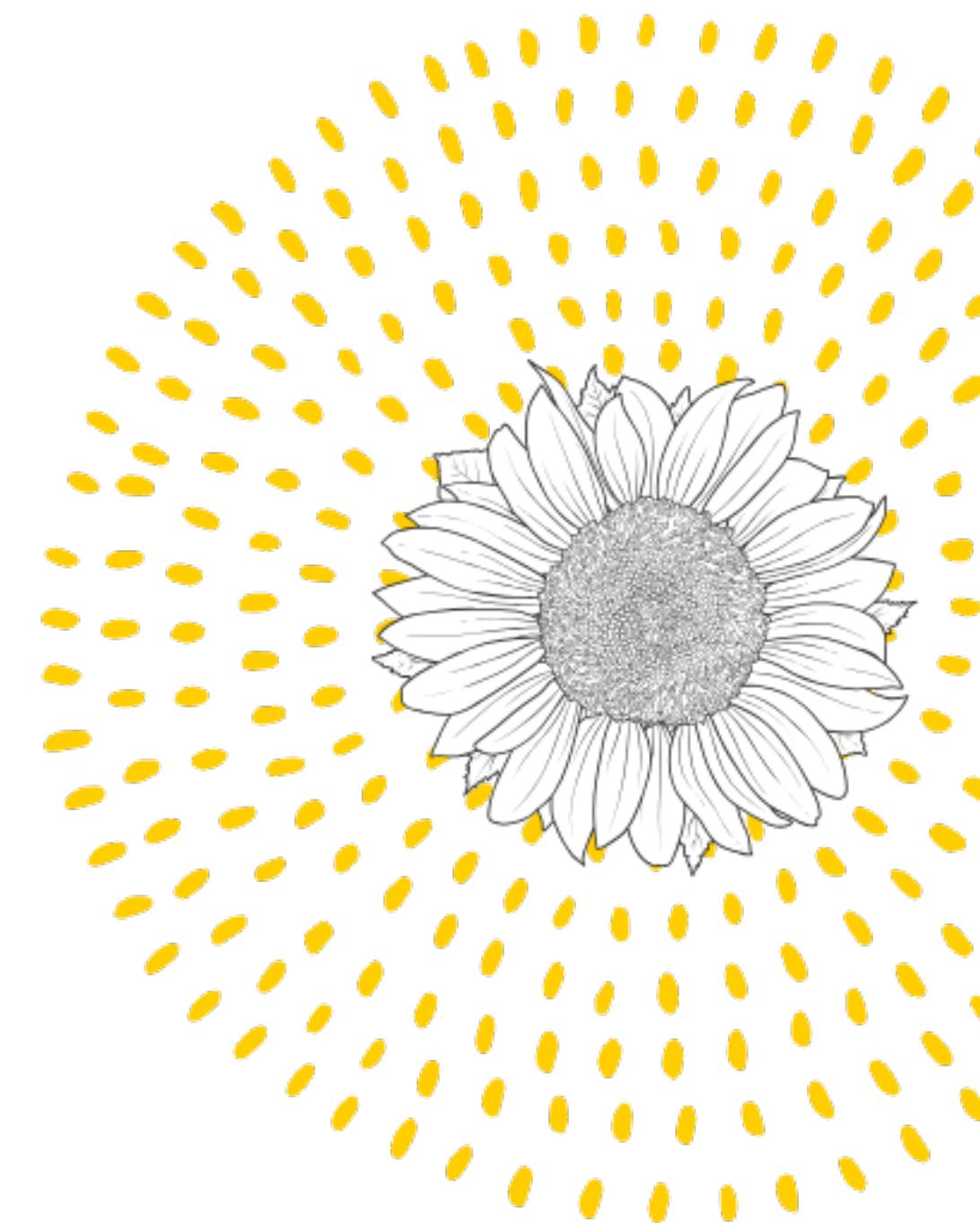


Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine

Semaine 2 - lettre 9



Tes sentiments sont ta force

Seul un cœur brisé peut accueillir, la faille dans ton cœur est l'ouverture pour laisser entrer la beauté et la magnificence de ta vie à vivre.

Écris ou médite aujourd'hui que peu importe les expériences qui se présenteront à toi, tu les vivras pleinement.

Et tu le feras parce qu'il vaut mieux avoir le cœur brisé que d'être insensible. Il vaut mieux avoir peur que d'être insensible.

Il vaut mieux être complètement désemparée que de ne rien ressentir du tout.

Le cœur ouvert, l'espoir offert au soleil levant, nous essayons. Nous ouvrons notre esprit et nous faisons confiance. Nous croyons que la magie nous trouvera et les jours où ce n'est pas le cas, nous continuons à croire, nous continuons à chercher. En ressentant les choses plutôt qu'en les ignorant, nous nous connectons, nous tendons la main, nous vivons des expériences qui nous montrent que nous ne sommes pas seules. Nous vivons des expériences qui nous révèlent des aspects de nous-mêmes que nous ne connaîtrions pas autrement. Tes sentiments sont ta force.

Ils sont ton guide. Ils sont le centre de ta créativité.

Entre pleinement dans ta vie. Avec vigueur et ferveur.

Ne minimise pas qui tu es en tournant le dos à la vie. Lève-toi et relève la tête.

Tu es sacrée. Tu es humaine. Tu es vivante. Tu peux vivre cela.

La vie est pleine de tout. Se sentir vivante signifie donc ressentir tout, et il n'est pas humain de se sentir bien tout le temps. Si nous nous efforçons d'y parvenir, nous serons toujours déçues, mais si nous pouvons nous concentrer sur l'acceptation de nous-mêmes, malgré les sentiments qui surgissent, sans nous juger pour cela, mais en les accueillant avec grâce, alors nous pourrons vraiment profiter de la beauté de vivre à cœur nu dans ce monde. La véritable magie se trouve dans le fait d'honorer nos sentiments en étant présents à eux et en explorant les ouvertures qu'ils précédent souvent.

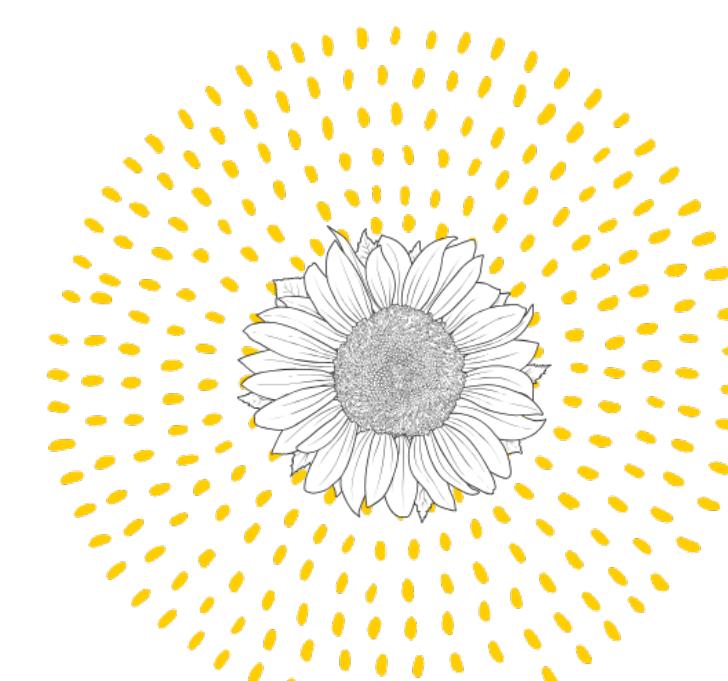
C'est par l'acceptation de soi que nous connaîtrons sûrement la magie qui danse en nous.

Nous connaîtrons sûrement la magie au cœur même de nos os.

Ne baisse plus le menton parce que tu ressens trop de choses. Nous avons besoin de personnes plus sensibles dans ce monde.

Seul celui qui a osé voir que l'enfer est en lui y découvrira le ciel enfoui. C'est le travail sur l'ombre, la traversée de la nuit qui permettent la montée de l'aube.

Christiane Singer



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

Semaine 2 - lettre 9

Avoir le goût de l'altérité est la saveur de notre humanité, comme prendre soin de nous-mêmes, des autres, du monde qui nous entoure.

Nous ne vivons plus à l'ère glaciaire ni à l'âge de pierre. Ici et maintenant, seule notre disponibilité à une vraie présence à soi nous aidera à garder la tête haute et ressentir cette passion d'être en vie.

Notre vulnérabilité et notre engagement envers ce que nous ressentons et ce que nous brûlons d'envie de dire, sans plus dissimuler nos vérités et notre ouverture d'esprit.

Montre tes côtés les plus doux à la tendre sensation du vent qui danse invisible à travers les arbres, le ciel et les mèches de tes cheveux.

Montre ton amour à ceux que tu aimes profondément. Va dire à ton garçon ou à ta fille que tu les aimes, ou assure-toi d'embrasser ton partenaire sur les deux joues et les lèvres pour lui dire au revoir, plutôt que de faire comme d'habitude. Abats les murs et vis aujourd'hui comme si tomber à plat ventre n'était pas grave. Ce qui compte, c'est que tu ressentes, que tu sautilles, que tu fasses le saut, que tu t'engages. Tu es dans l'arène et tu donnes tout ce que tu as.

Que tu trébuches ou non n'a aucune importance.

Que tu trébuches et bafouilles en partageant ce que tu as vraiment sur le cœur, cela n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est que tu cesses de te censurer. Aujourd'hui est un nouveau jour. Nous pouvons en faire ce que nous voulons si nous nous montrons telles que nous sommes, plutôt que de nous cacher.

Si la vie t'offre un citron aujourd'hui, fais-en un bon gâteau au citron.

Ne te dérobe pas. Ne fuis pas. Ne te renferme pas. Ne fais pas semblant.

Lorsque tu te sens blessée, ressens-le. Lorsque tu ressens de la peur, accepte-la.

Lorsque tu ressens de l'amour et de l'attraction, exprime-le. Lorsque tu ressens de la tristesse, ne la minimise pas. Sois. Entièrement. Ce monde a besoin de toi. De sentiments qui se dégagent. Ce monde a besoin de personnes qui ressentent, qui ont choisi de montrer leur humanité.

Merci d'être si courageuse. Merci d'être toi-même.

CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie

