

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

Semaine 3 - lettre 15

Le dernier mot



Le rire est un aspect secret de la sexualité féminine, un aspect physique, primitif, passionné, vitalisant et donc excitant. C'est le genre de sexualité dépourvue de but, au contraire de l'excitation génitale. C'est une sexualité joyeuse, une sexualité du moment, un véritable amour sensuel qui se libère, vit, meurt et revit de par sa propre énergie. Il est sacré parce qu'il a valeur de guérison. Il est sensuel parce qu'il réveille le corps et les émotions, parce qu'il excite et fait naître des ondes de plaisir. Il n'est pas unidimensionnel, car le rire se partage. C'est la sexualité la plus sauvage de la femme.

Clarissa Pinkola Este
Femmes qui courent avec les loups

Aujourd'hui tu décideras de ta vie, de ton histoire, du déroulement de ta journée, de trouver le bonheur ou non, etc.

Cela ne signifie pas que la journée se déroulera exactement comme prévu, mais donne-toi les moyens d'agir et prends la place qui te revient dans ta vie, comme le soleil le fait chaque jour dans le ciel. C'est toi qui as le dernier mot, personne d'autre. Qu'est-ce que cela signifie pour toi aujourd'hui ? Écris tes pensées.

Pendant si longtemps, on nous a enseigné, voire lavé le cerveau, pour nous faire croire que la seule façon de réaliser notre potentiel est de rendre les autres heureux. Mais cela ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Si tu ne te rends pas heureuse, si tu ne vis pas ta vie comme tu le désires vraiment, peu importe ce que tu fais pour les autres ou comment les autres te perçoivent, cela ne te satisfera pas. Cela ne satisfera pas la profondeur et l'étendue de ton être. Tu es ici pour rendre réels dans la matière tes trésors, la beauté authentique que tu portes en toi. Sinon, la vie devient monotone et agressive pour notre âme, et ce n'est pas la vie elle-même pourtant, mais notre perception de celle-ci.

Nous ne voyons la vie ainsi que parce que notre vivacité est enfermée en nous, plutôt que d'être l'énergie qui nous anime tout au long de la journée.

Je te propose aujourd'hui, je suggère à l'éclat de ton âme, que tant que tu n'auras pas le sentiment de façonner ton propre destin, quelles que soient les bonnes actions que tu accompliras, tu ne seras pas comblée. La frustration s'installera en toi, et à juste titre, car cette vie ne consiste pas à essayer d'être bonne, à cocher des cases des choses bien faites. La vie est dans le mot lui-même. Elle réside dans le fait de se sentir simplement et intensément vivante, aussi doux que cela puisse être à certains moments. En fin de compte, tu es ta propre compagne jusqu'à la fin de tes jours, personne d'autre ne sera aussi proche de toi que toi-même. Tu es avec tes pensées et tes imaginations la nuit, tu es avec tes luttes et tes aventures tout au long de la journée.

Quand nous nous présenterons à la porte du paradis, je t'assure qu'on ne nous demandera pas si nous avons bien manié le balai. On nous interrogera sur la profondeur de l'existence que nous aurons choisi de vivre plutôt que sur le nombre de 'broutilles essentielles' par lesquelles nous nous serons laissé déborder.

Clarissa Pinkola Este
La danse des Grand-Mères

Alors toi, ma tendre amie, tu peux décider de ce que tu vas mettre dans ta vie, dans ton histoire, dans ta journée.
Certes, tu as été blessée, mais tu peux choisir en conséquence soit de te renfermer ou de t'adoucir.
Certes, tu t'es senti effrayée comme une souris dans les griffes d'un chat de par le passé, mais cela ne signifie pas que tu ne peux pas être courageuse aujourd'hui.

Bien sûr, tu as été marquée par les tragédies de ton histoire, mais tu peux y trouver de la beauté. Je sais que tu en es capable. Tu as été dominée par certains conditionnement, mais aujourd'hui, tu peux sortir des limites qui t'ont été imposées et marcher librement, même si ce n'est qu'un pas. Chaque petit pas compte. Chaque effort vers notre liberté et notre guérison n'est jamais vain. Tu as connu des périodes où tu te sentais froide comme la pierre, mais aujourd'hui, des larmes peuvent couler de tes yeux alors que les barrières de glace autour de ton cœur fondent, et même si cela ne se produit pas exactement aujourd'hui, tu peux te lancer dans l'aventure pour concrétiser cette possibilité. Ce genre de changement ne se manifeste pas du jour au lendemain, mais chaque petit pas que tu fais sur ce chemin apporte beaucoup, dans ta propre vie et dans le monde qui t'entoure.

C'est toi qui décides ma tendre femme.
Répète-toi cela autant de fois que nécessaire. C'est toi qui écris cette histoire, et chaque fois que tu as l'impression que la vie t'échappe, arrête-toi. Tu peux faire une pause quand tu le souhaites, autant de fois que tu le souhaites.
Suspend le temps et rappelle-toi que cette toile est destinée à ton pinceau, à ton imagination, à ta vérité la plus profonde. Tu as peut-être eu honte de ton histoire jusqu'à présent, mais tu peux changer ton regard. Tu peux commencer dès aujourd'hui à garder la tête haute et te souvenir, même si ce n'est que pour quelques instants, de l'héroïne qui est en toi.

Tu peux baisser la tête, oublier encore une fois. Mais commence ta journée avec force, espoir et soutiens-toi tout au long du chemin. Peu importe les milliers de fois où tu t'es rejetée, tu peux t'honorer aujourd'hui. Le simple fait de lire ceci honore ton cœur. C'est un message que tu envoies à la vie qui t'entoure, lui disant que tu mérites des moments de calme. Tu mérites d'être choyée, d'avoir suffisamment d'espace pour nourrir ton âme. Réfléchis à la manière dont tu pourrais le faire davantage aujourd'hui.



Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 3 - lettre 15

Laisse la lumière danser dans tes yeux en cet instant même. Tu mérites ton propre amour, entièrement, à tous les égards. Suis cette vérité avec des preuves. Fais quelque chose de merveilleux pour toi-même aujourd'hui. Enfonce tes pieds dans le sol du présent et souviens-toi que ce que tu fais ici et aujourd'hui compte vraiment. C'est vraiment puissant. Et tout ce que nous faisons pour le bien de notre âme est également source de guérison pour le monde. Reprends les commandes. Enfile ta casquette de capitaine. C'est toi qui choisis. Peut-être pas tout le temps, peut-être pas dans ton passé, mais aujourd'hui... Oui, et à chaque étape du chemin à partir de maintenant. Lorsque tu t'aimes vraiment, lorsque tu t'acceptes, lorsque tu te soutiens et que tu pries le meilleur pour ton cœur, tu rends la terre si heureuse. Cela est une chose très belle.

***Vous méritez d'être choyées,
ouvrez un espace suffisant pour nourrir votre âme (chaque jour).***

CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie

