

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 3 - lettre 17

Ton corps est bien plus que cela

Parfois, quand je travaillais au jardin, une prière sans mot s'ouvrait entre la terre et moi, comme si nous partagions une langue commune que j'apprenais mieux en me taisant. Les sens en éveil, j'appréciais alors le cri du faucon qui décrivait des cercles, je voyais les tournesols s'orienter vers le soleil, j'entendais le bourdonnement des abeilles charpentières qui creusaient les bûches pourries. Tout comme les oiseaux fabriquent des nids circulaires, cette clairière nous encerclait, un lieu sûr pour cultiver et vivre. L'histoire m'avait certes coûté ma famille et ma langue, mais je retrouvais avec la terre, l'eau, les étoiles et les graines une relation millénaire.

Diane Wilson*
Les semeuses



Et si aujourd'hui tu réfléchissais sérieusement à ton corps, si tu lui témoignais de la gratitude et de la gentillesse.

Prends le temps de méditer sur le soutien qu'il t'apporte chaque jour, sur l'amour et l'amitié qu'il t'offre à chaque instant. Nos corps sont bien plus que de simples réceptacles, bien plus que des véhicules ou des serviteurs de notre conscience et de nos besoins.

Nos corps sont nos compagnons et ils nous accompagnent jusqu'à la fin de cette folle aventure qu'est la vie. Ils ont eux aussi une conscience. Ils sont le moyen par lequel nous pouvons être ici, en tant qu'êtres humains avant tout.

Grâce à lui, nous ressentons, nous sentons, nous voyons, nous parlons et nous communiquons. Nous dansons. Nous chantons. Nous apprenons. Ils ont autant besoin de notre amour que nous avons besoin qu'ils soient en bonne santé, alors et si tu considérais ton corps sous un nouveau jour aujourd'hui ?

C'est très important, pour notre santé émotionnelle et physique.

Réfléchis à la manière dont tu pourrais être son ami.

Parle-lui, appelle-le « ami », « compagnon » ou « soutien fidèle »

Certaines d'entre nous portent en elles tant de haine envers leur corps sans même y penser consciemment .

Nous dénigrons notre corps parce qu'il vieillit.

Nous dénigrons notre corps parce qu'il se sent faible, parce qu'il ne fait pas ce que nous voulons qu'il fasse. Nous dénigrons notre corps parce qu'il ne ressemble pas aux mannequins des annonces publicitaires. Nous parlons de notre corps comme si nous en étions séparés. Mais ce n'est pas le cas. Nous sommes aussi notre corps, notre corps fait partie intégrante de nous-mêmes. Si tu réfléchis à ton dialogue intérieur avec ton corps, quelle énergie lui faut-il pour fonctionner chaque jour ?

Note par écrit certaines des choses que tu lui dis. Lis-les à haute voix.

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 3 - lettre 17

Est-ce que cela correspond à l'amour, au soutien, aux opportunités, aux leçons qu'il t'offre chaque jour ? Où serions-nous sans notre corps ? Nous ne serions pas ici, c'est certain.

Soulage-le de ces critiques sévères et concentre-toi sur ce qu'il fait de bien. Deux choses que nous apprenons dès le début grâce à la nature même du fonctionnement de notre corps : la première est que la façon dont notre corps réagit à l'attention et à l'amour tendre est une belle illustration de ce dont nous avons besoin pour nous épanouir.

Tout comme notre corps a besoin d'être soigné, nous aussi, nous en avons besoin dans tous les aspects de notre être. Et deuxièmement, nous n'avons pas toujours conscience de la grande partie du miracle biologique que nous sommes. Nous ne voyons jamais le cerveau qui fait battre notre cœur pour que nous puissions bouger, parler et fonctionner chaque jour. Nous ne voyons pas comment nos poumons absorbent un élément chimique essentiel pour le rendre immédiatement disponible aux arbres qui nous entourent, de sorte que nous nous donnons tous les uns aux autres simultanément sans même y penser.

Il en va de même pour les bénédictions dans nos vies, le soutien, les vérités les plus profondes selon lesquelles nous sommes connectées et jamais seules. De la même manière, nous ne voyons pas la plupart du temps comment notre corps fonctionne avec un génie discret, et nous ne réalisons pas non plus le chef-d'œuvre que sont nos vies, le fait que nous avons le soutien des deux côtés d'autres mondes qui nous encouragent, que nous sommes en effet connectées à chaque organisme vivant et à chaque énergie de l'univers.

Pour le moment, j'étais contente d'être revenue sur cette terre, de marcher dans leurs pas. Les plantes m'apaisaient, la longue patience des arbres me réconfortait. J'avais maintenant la certitude que, de même que les saisons ne cessent de revenir, je trouverais un jour le chemin du retour.

Diane Wilson
Les semeuses



Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 3 - lettre 17

Il se passe tant de choses sans que nous nous en rendions compte. Ainsi, les jours où la vie me semble nettement plus sombre que d'habitude, je me rappelle les beautés que je ne vois pas, les miracles dont je prendrai conscience un jour. Et cela me fera rire, car parfois je pense vraiment que ma vie va mal. Notre corps accomplit tellement de choses incroyables, c'est époustouflant. Alors, considère sa beauté. Considère que ton apparence physique est un cadeau. C'est un poème non écrit, mais vécu. Regarde-toi dans le miroir aujourd'hui et retiens tes critiques, tes sarcasmes et ta sévérité. Éloigne-toi des normes établies par les médias car elles sont tout simplement ridicules et sors de l'ombre aujourd'hui. Ne soie pas honteuse de ton corps. Du moins, pas aujourd'hui. En vieillissant, nous changeons, nous mûrissons, tout comme notre corps. Deviens et reste tendre avec lui parce que lui aussi mûrit. Traite-le comme l'organisme le plus gentil de ta vie, aime-le. Fais quelque chose de gentil à son égard en gardant à l'esprit sa valeur. Plus nous aimons notre corps, plus nous nous libérons de la haine, du désamour ou de l'indifférence que nous lui portons.

Ce qui est beau avec le corps, c'est qu'il nous permet de toucher. Nous entrons en contact avec le monde extérieur. Nous pouvons nous tenir la main, écrire des lettres, lire des livres et boire du café. Nous pouvons sentir les gouttes de pluie sur nos bras nus et ressentir la terre sous nos pieds. Nous pouvons embrasser, câliner et nous rapprocher des gens. Nous faisons l'expérience de l'intimité, à travers notre corps, une intimité précieuse. Les connexions physiques qui révèlent à quel point nous sommes proches et unis en tant qu'espèce d'êtres de poussière d'étoiles. La simple sensation du toucher est l'un des rares et meilleurs plaisirs que nous ne pouvons emporter avec nous lorsque nous passerons dans d'autres mondes à la fin de notre vie. Et j'aime imaginer que c'est l'une des choses qui manquent à nos merveilleux ancêtres et à nos êtres chers disparus dans leur vie d'humains. Le fait qu'ils pouvaient littéralement et immédiatement nous tenir la main lorsqu'ils étaient émus par notre beauté ou qu'ils voulaient nous rassurer de leur présence. Que chaque fois qu'ils en avaient envie, ils pouvaient nous plaquer au sol pour plaisanter ou nous chatouiller pendant des heures, parce que c'est ce que l'on fait quand on est amoureux. Je sais que cela me manquera énormément lorsque je passerai dans d'autres mondes. Je sais que je vais avoir envie d'un autre câlin, d'un autre baiser et de caresser la joue de ma fille quand elle pleure. Alors, souviens-toi aujourd'hui que ton corps est sacré.

La simple sensation du toucher est l'un des rares et meilleurs plaisirs que nous ne pouvons pas emporter avec nous lorsque nous passons dans d'autres mondes à la fin de notre vie.



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

Semaine 3 - lettre 17

Les semeuses

Diane Wilson

Résumé du livre :

Minnesota, années 1970. Rosalie Iron Wing grandit dans les bois avec son père, qui lui raconte des histoires de plantes et d'étoiles issues de leurs origines dakhóta. Mais un jour, il ne rentre pas à la maison. Âgée de douze ans, Rosalie est confiée à une famille d'accueil blanche.

Bien des années plus tard, Rosalie retourne sur les lieux de son enfance et renoue avec un passé enfoui et des traditions oubliées. Au fil des pages, son destin s'entremêle à celui de trois autres femmes dakhóta : Gaby, son amie d'adolescence ; Darlene Kills Deer, sa grand-tante ; et Mary Blackbird, chassée de ses terres dans les années 1860. Descendantes de lignées brisées par le colonialisme, ces quatre femmes à l'âme d'acier se révèlent liées par la culture des graines – un savoir-faire transmis de génération en génération. Car ces graines sont autant de promesses d'espoir et de vie renouvelées, malgré la misère, l'injustice et les deuils.

Diane Wilson puise dans la mémoire blessée de ses ancêtres pour livrer le portrait sensible de personnages puissants et d'un peuple qui n'a jamais cessé de résister.

CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie

