

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

### *Semaine 3 - lettre 18*

*C'est plus une question de douceur que tu ne penses*



Écris aujourd'hui que tu vas trouver ta douceur et vivre à partir de là, que tu vas regarder le monde avec un regard adouci, plutôt qu'avec celui d'attentes élevées et inaccessibles.

Laisse tout cela de côté aujourd'hui.

Pour l'instant, ne donne pas d'importance à la satisfaction de ces attentes qui te poussent à bout, ne les considère pas comme une priorité et retrouve simplement ta douceur. Vas plus loin. Sois plus indulgente envers toi-même. Relâche la pression et recherche des choses qui te nourriront avec grâce aujourd'hui. Recherche les moments de douceur dans ta journée.

Observe comment le père tient la main de sa petite fille lorsqu'ils traversent la route, la soulevant pour qu'elle se sente plus en sécurité contre sa poitrine alors que les voitures filent à toute allure à côté d'eux. Douceur.

Et observe comment le sans-abri est assis avec son chien au coin de la rue, une main tendue pour recevoir les quelques pièces de monnaie qui pourraient leur être lancés. Son autre main posée sur la tête du chien, comme si c'était de l'or pour le pauvre homme, et une sorte d'or que le plus beau minerai du monde ne peut remplacer.

Aucune somme d'argent, même des millions, ne pourrait égaler la valeur de l'amitié entre ces deux âmes, ou de la douce compagnie animale qui accompagne l'homme dans son aliénation et sa perte quotidiennes, sans parler de sa fourrure qui garde son compagnon un peu plus au chaud pendant les nuits glaciales. Douceur.

Et que dire de la façon dont la crème tourbillonne dans un chocolat chaud comme une ballerine qui tourne, versée sans effort par un barista qui s'envolera pour les îles grecques dans quelques semaines parce que la vie est trop courte pour rester au même endroit. Douceur.

Et les rires tendres de deux vieilles amies qui ont vu les guerres mutiler leur monde. Douceur. Et puis, les gens normaux qui nettoient le désordre et guérissent à nouveau le sol de la terre. Douceur.

Il y a la mère dont les larmes coulent avec gratitude sur ses joues alors qu'elle reconnaît tout ce qu'elle a sacrifié pour que ses enfants puissent avoir une vie qui n'a jamais été à sa portée. Douceur.

Et puis il y a cette douce agitation sacrée dans les rassemblements consacrés, où les âmes, humbles et nostalgiques, chantent vers les cieux dans l'espoir de voir des plumes d'anges tomber sur leur front. Douceur.

Il y a ce petit garçon qui joue dans le sable, observant avec une curiosité vive et hypnotique comment ces minuscules particules jaunes glissent entre ses doigts encore et encore avec une telle élégance. Douceur.

Ce calme qui règne juste après l'heure du dîner, doucement, comme un ami familier, parce qu'une grande partie de la population active est rentrée chez elle et a maintenant enfilé ses pantoufles, prête à se détendre dans la nuit et à écouter ce que les étoiles ont à dire. Douceur.

La texture lisse des pétales accrochés aux fleurs tombées dans ta main. Douceur.

Et puis il y a la sensation des vêtements chauds sur ton corps au changement de saison, lorsque le temps se rafraîchit, et les pulls moelleux, les écharpes, les gilets polaires qui vous enveloppent comme une étreinte. Douceur.

Pense aux draps, à l'étreinte douillette de ces couvertures sur ton lit qui t'accueillent après une longue journée d'activité et de croissance.





*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 3 - lettre 18*



La douceur de la main d'un amoureux qui veille sur sa bien-aimée à l'hôpital, endormie malgré le chaos apparent qui l'entoure. Douceur.

La sensation des lèvres sur ta joue ou ton front, le vent caressant tes cheveux et soufflant une lumière transparente sur ton front. La douceur.

Les bulles, les nuages, le chant des oiseaux, les larmes, les promenades tranquilles, les câlins, les oreillers, les sourires, les yeux grands ouverts, la gratitude, les papillons et ton cœur. Ton cœur, ma douce femme.

La douceur. Et nous avons à rester douces. C'est ainsi que nous restons fortes.

Nous approfondissons nos racines et notre appréciation pour la magie simple qui croise notre chemin chaque jour. Le monde changerait du jour au lendemain si nous honorions toutes et tous la douceur de notre âme. Si nous arrêtons de nous cacher et de prétendre que nos murs sont notre peau, alors qu'en réalité nous nous soucions, nous nous brisons, nous nous ouvrons et nous ressentons. Le monde fera tout ce qu'il peut pour nous rendre sans cœur. Si nous nous durcissons, nous devenons plus mécaniques, insensibles et engourdis. La vie cesse de grandir dans la dureté.

Notre pouvoir est affaibli. Si nous sommes durcies, nous sommes beaucoup plus faciles à contrôler. Nous nous conformons. Nous faisons ce qu'on nous dit. Mais dans la douceur, nous restons en contact avec la Mère. La terre est notre nid et la compassion et l'empathie sont les briques à partir desquelles nous construisons tout. Nous sommes des rebelles en cas de besoin. Nous nous levons quand tout le monde a peur de le faire, quand quelqu'un est victime d'intimidation. Nous restons seules quand la foule se tourne dans la mauvaise direction. C'est grâce à notre douceur. Et oui, cela signifie que nous souffrons davantage, mais cela signifie aussi que nous aimons davantage.

Et qu'un fluide de vie circule dans nos veines plus que jamais auparavant.

Dans la douceur, nous sommes délicatement conscientes des sons discrets des possibilités et des liens forts. Dans la douceur, nous nous élevons et même les chutes ne nous blessent plus aussi gravement, car nous atterrissons en douceur. Alors, trouve la douceur aujourd'hui, en toi et autour de toi. Respire doucement et lentement autant que tu en as besoin aujourd'hui. Ne laisse pas le monde te convaincre que les murs te protégeront aussi bien que ta tendresse. Et avant d'aller te coucher ce soir, note quelques-uns des signes de douceur que tu as remarquées aujourd'hui. Emporte même un carnet avec toi tout au long de la journée. Certaines beautés méritent d'être rappelées à notre mémoire.

**Ne laissez pas le monde vous convaincre que les murs  
vous protégeront autant que votre tendresse.**

**CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie

