

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

### *Semaine 3 - lettre 19*



*Agir selon tes sentiments*

« Elle l'aimait ainsi et trouvait très rassurant que l'on pût être aimé sans que rien justifiât cet amour. »

Nicole Avril  
La disgrâce

Aujourd’hui tu vas faire attention à prendre ton temps, tu ne te laisseras pas contrôler par l’illusion du tic-tac des aiguilles, des points finaux et de l’obligation de tout faire.

Et si tu vivais comme si ce jour était ton seul trésor ? Et si tu ralentissais le rythme, regardant les gens dans les yeux, faisant en sorte que les personnes qui t’entourent se sentent « vues » par toi ? Serre tes proches dans tes bras plus longtemps, pendant plusieurs minutes au lieu des quelques brèves secondes habituelles. Essaye et vois ce qui se passe.

Si une personne te regarde dans les yeux, soutiens son regard, sans te détourner et fais émaner en toi de la bienveillance et de l’amour.

Je sais à quel point il est parfois difficile de soutenir un regard, car nos yeux en disent parfois long. Ils trahissent le tourbillon de pensées qui nous habite, les appréhensions secrètes que nous ressentons en société, le fait que tu n’es pas toujours sûre de toi. Mais ce n'est pas grave. Tu n’as pas besoin de cacher tout cela. Tu es belle malgré tout, et il y a quelque chose de profondément émouvant à voir la sincérité émerger du regard de l’autre, comme si les mots n'étaient pas nécessaires. Les deux âmes savent. Ce qu’elles en font plus tard n'a pas beaucoup d'importance, mais le fait qu’elles se tiennent ou s’assoient là ensemble, dans leur compréhension, est tout simplement magnifique.

Nous savons tant de choses. Nous ressentons tant de choses.

C'est notre instinct qui nous pousse à ressentir immédiatement l'espace dans lequel nous nous trouvons, à ressentir l'énergie qui nous entoure.



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

### *Semaine 3 - lettre 19*



Permet-toi d'être vulnérable à ce moment-là. Ne prétends pas que tu ne peux pas ressentir ou percevoir cette personne. Ne prétends pas qu'elle ne peut pas te ressentir. Et ne fais pas semblant d'être préoccupée sous peine de manquer ce moment. Relie-toi aujourd'hui. Connecte-toi comme s'il n'y avait pas d'autre jour pour le faire. C'est vraiment vivifiant. Cela renforce ce que nous appelons « magie » dans nos vies. Alors, serre dans tes bras plus longtemps, tiens la main sans limite et regarde dans les yeux. Lorsque tu parles à un être cher, pense à son cœur qui bat et fais circuler la vie dans son corps à cet instant précis et envoie-lui une pensée de gratitude, « merci de faire si bien ce que tu fais ».

Et aujourd'hui, dis aux gens que tu les aimes.

Ce que tu ressens, exprime-le, tout comme nous le faisions lorsque nous étions enfants et que nous ne pensions pas au possible rejet. Si tu trouves quelqu'un beau, gentil ou mystérieux, dis-le-lui. Quand tu ressens de la gratitude monter en toi, permets-toi de la formuler. Fais-le savoir à cette personne. Appelle-la si tu penses à elle. Cela peut même être votre animal de compagnie. Agis, tout simplement. Agis selon tes sentiments. Agis selon ces sentiments d'affection sincère que tu éprouves pour les personnes qui te sont si chères, car ces sentiments sont très puissants et il vaut mieux les exprimer plutôt que de les garder pour soi.

Alors, embrasse plus longtemps, tiens davantage la main, ne détourne pas tes beaux yeux vulnérables et dis ton amour. Aujourd'hui et toujours.

Peu importe.

***Quand vous le ressentez, dites-le. Comme nous le faisions lorsque nous étions enfants et que nous ne réfléchissons pas à deux fois au possible rejet.***

### **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie

