

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

Semaine 3 - lettre 20

Un primordial contexte

Le don de la féminité consiste à donner naissance à la connaissance, à la compréhension et à la perception dans le monde matériel, quelle que soit la forme que choisisse la femme. Ayez confiance en votre capacité à créer en tant que femme.

Miranda Gray
Lune rouge



Et si tu essayais aujourd'hui de te comprendre un peu plus, de t'accepter et d'accepter les nombreux sentiments ou émotions que tu ressens tout au long de la semaine ?

Et si tu essayais d'aller au delà de la psychologie pour toucher du doigt cette part qui est plus grande qui est en toi ?

Nous avons besoin d'être à nos côtés. Nous devons nous soutenir mutuellement et être là pour nous réconforter lorsque le monde nous ferme ses portes au nez. Et aujourd'hui, que tes réflexions portent sur cela : sur le développement de ton estime de toi et de ton amour-propre afin que, dans les moments difficiles à venir (et il y aura forcément des moments difficiles dans cette aventure imprévisible qu'est la vie), tu puisses compter sur ton amour. Le genre d'amour qui ne peut t'être enlevé, car il grandit en toi.

Plutôt que de refouler tes sentiments et de te sentir mal à l'aise d'en éprouver certains autres, plutôt que d'avoir honte de tes erreurs, de tes défauts et de toutes les raisons pour lesquelles tu n'es pas là où tu voudrais être, essaye de comprendre pourquoi aujourd'hui est ce qu'il est et pourquoi tu es ici aujourd'hui telle que tu es. Il y a une bonne raison à cela. Et tu découvriras une beauté que tu ne soupçonnerais pas lorsque tu replaceras les choses dans leur contexte. Tous tes sentiments sont dignes d'intérêt, ils ont une histoire, ils vous offrent un cadeau et une révélation. Ils ont juste besoin d'un peu d'amour, d'attention, d'un peu de lumière pour pouvoir s'exprimer et te sentir soulagé de les avoir laissés s'exprimer.

Tes sentiments sont des réactions honorables, honnêtes et instinctives aux événements. C'est simplement qu'avec le temps, parce que nous les craignons, parce que nous essayons de les tenir à distance, ils deviennent déformés et toxiques. Paradoxalement, plus ils te rendent malade, plus ils ont besoin de ton attention, d'un peu de soleil et d'un endroit sûr pour sortir de l'ombre et respirer. Lorsque tu rejètes tes sentiments, tu te rejètes toi-même. Sache que tout comme ton corps est un phénomène biologique absolu, ton corps émotionnel l'est aussi, et qu'il fonctionne et ressent à travers des processus sophistiqués dont le monde est tout à fait inconscient et qui, honnêtement, le terrifient également. Si tu écoutes tes sentiments, tu puises dans une intelligence que tu ne peux pas apprendre à l'école, car elle est déjà présente chez l'enfant. C'est ce que nous sommes, avant que la culture et la socialisation ne viennent la corrompre.

Même si notre culture et sans doute un certain nombre de gens nous mentent sur pas mal de choses, une vérité demeure : nous pouvons rester libres, y compris à l'intérieur de n'importe quelle prison... car nous possédons les cinq éléments nécessaires à une éternelle liberté : l'Amour, le Cœur, l'Imagination, l'Esprit et l'Âme... qui sont simplement des synonymes du mot ailes.

Clarissa Pinkola Estes
Libérez la femme puissante

Dans cette intelligence, tu es émotionnellement très saine et, lorsque tu ressens quelque chose, laisse-le sortir et partir, c'est plus tard en vieillissant que nous comprenons de mieux en mieux les raisons de ces sentiments. Ton instinct se renforce grâce à cette compréhension. Tu te sens bien, comme si tout allait pour le mieux.

Ce n'est pas parfait, mais tu vas bien. C'est cela, l'intelligence émotionnelle.

Enfants, nous y avons élu domicile. Nous y avons dansé, avec ardeur, ferveur, sans souci ni aucune gêne, jusqu'à ce que nous en soyons chassées par des ordres et des leçons qui nous ont appris à ne pas nous faire confiance.

Et nous voilà maintenant, avec tout un tas d'émotions et de sentiments que nous avons traînés à travers les années, sans les avoir pris en compte, sans les avoir dénoués.

Cela peut sembler être un processus interminable et implacable que de ressentir ce que nous portons en nous et de lui laisser le temps. Mais à chaque fois qu'un sentiment est honoré, écouté, soit libéré, soit mis en action, selon sa nature, nous guérissons. Les trous disparaissent lentement, un par un, jusqu'à ce que nous commencions à nous sentir entières, complètes, présentes, sans plus nous soucier d'être parfaites, car cela est une autre prison en soi. Tu es une fleur dans un monde de béton.

Tu as tout à fait le droit de ressentir ce que tu ressens.

Tu as vécu des moments bouleversants, alors rappelle-toi que l'authenticité n'est pas seulement un choix, c'est un processus, et que tes sentiments sont justifiés. Sois patiente avec toi-même aujourd'hui. Sois à l'écoute, entends tes doutes et réconforte ton cher cœur aujourd'hui. Rassure-toi, tout ira bien. Et si tu te sens fatiguée aujourd'hui, si tu te sens brisée, si tu en as assez de te sentir brisée, ou quoi que ce soit d'autre, tu as le droit de ressentir tout cela. Il est normal d'avoir des limites, des besoins et d'exiger de l'attention. Accorde-toi cette attention aujourd'hui. Toutes tes peaux, tous tes aspects méritent d'être là. Oublie les images et les comparaisons qui te sont imposées de toutes parts. Tu es très bien telle que tu es aujourd'hui. Vraiment, tu n'as pas besoin d'être autre chose que ce que tu es et ce que tu ressens en ce moment.

***Tous vos sentiments sont dignes d'intérêt, ils ont une histoire,
ils sont un cadeau et une révélation pour vous.***

CHEMINER ENSEMBLE
Avec tendresse

Nathalie

