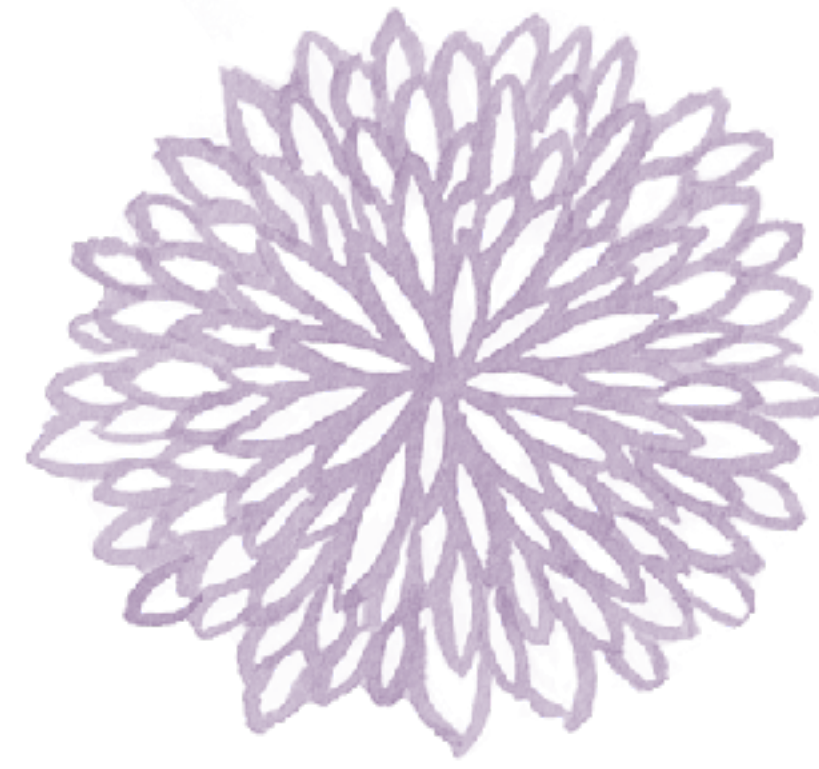


*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 3 - lettre 21*



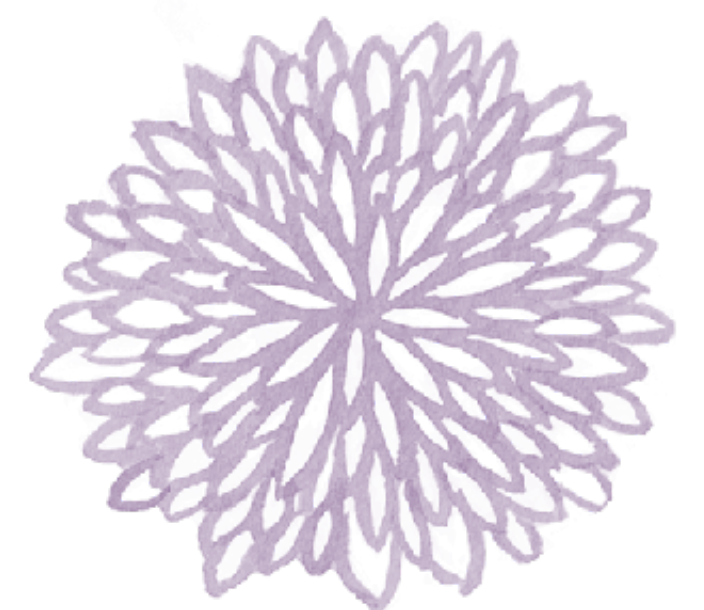
*Que faire face à la mort*

---

Je vous le jure. Quand il n'y a plus rien, il n'y a que l'Amour. Il n'y a plus que l'Amour. Tous les barrages craquent. C'est la noyade, l'immersion. L'amour n'est pas un sentiment. C'est la substance même de la création...

Christiane Singer  
Derniers fragments d'un long voyage

---



Écris ou médite aujourd'hui que malgré ta timidité, tes peurs et tes « et si », tu vivras ta vie aujourd'hui comme tu le souhaites vraiment, quoi qu'il arrive.

Vis pleinement. Sois courageuse dans ton espace, dans ce monde et vis ce qui est en toi.

La peur est le signe de quelque chose de bon. C'est le signe que tu es vigilante et que tu as une idée approximative de ce qu'il faut pour vivre pleinement ton être dans l'arène moderne d'aujourd'hui.

Cela montre que tu es également sensible et que tu te soucies des choses. Elle n'est pas là pour te freiner, elle est là pour te montrer à quel point tu es audacieuse. Elle est là pour te montrer que même si, de l'extérieur, les gens semblent mener une vie normale, en réalité, ces actions simples sont bien plus héroïques dans un contexte plus large et plus détaillé. Ne t'en veux pas d'avoir peur. Ne t'en veux pas d'être anxieuse.

Ma douce et forte femme, fais ce que tu veux vraiment faire, même si tu as peur. Fais-le quand même. Aujourd'hui peut être une journée pleine de petits pas ou de grands bonds. L'échelle n'a pas d'importance et n'est pas comparable, car nous avons toutes des histoires différentes et des difficultés différentes à surmonter. Mais fais un petit saut aujourd'hui ou un grand bond.

Vis ta vie même si tu ne te sens pas encore au top de ta forme ou si tu n'as pas encore tout réglé. Cela ne signifie pas que tu ne peux pas être heureuse aujourd'hui. Cela ne signifie pas que tu ne peux pas vivre de belles expériences.

Inutile de remettre les choses à plus tard dans l'espoir d'un meilleur jour. Aujourd'hui, c'est ta scène et tu as des danses en toi. Laisse-les sortir, malgré le trac que tu pourrais ressentir. Nous vivons malgré nos peurs, nos tragédies et nos circonstances.

Nous vivons malgré tout ce qui pourrait essayer de nous retenir et de nous enfermer dans une cage.

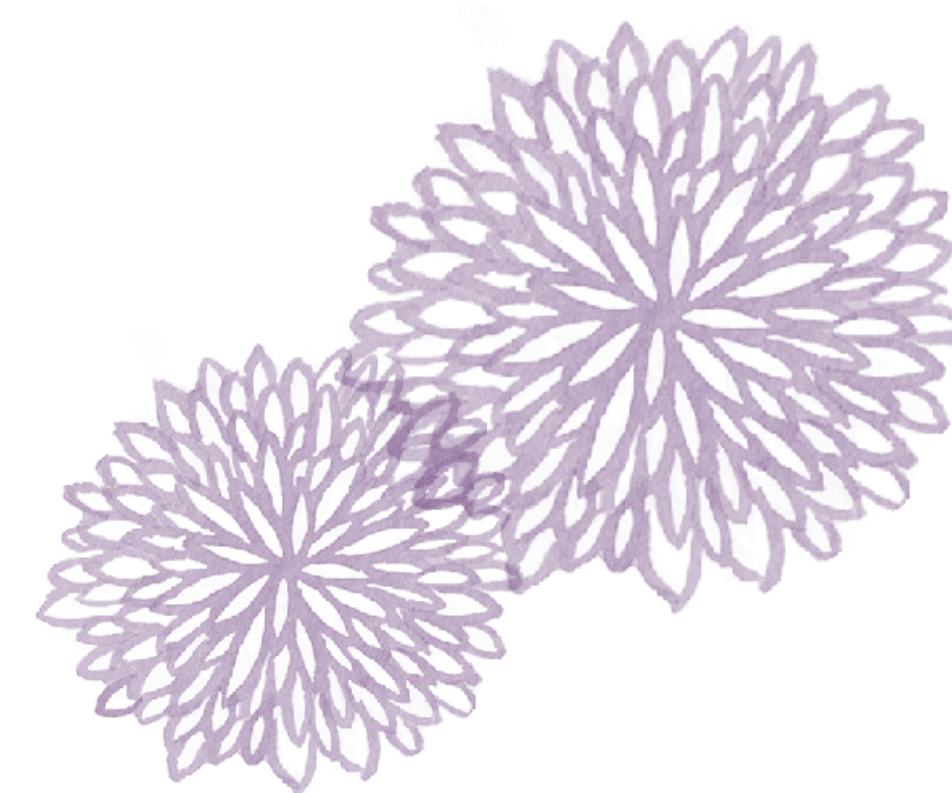


---

Il n'est que l'expérience menée à terme qui libère. Nous sommes poursuivis toute une vie par ce que nous n'avons pas osé vivre en entièreté. Toute énergie - quand elle a été réveillée - veut voir son fruit mûr avant de se dissiper.

Christiane Singer  
Derniers fragments d'un long voyage

---



Tu peux toujours avoir peur, douter, être timide et gênée, et quand même faire ce que tu as envie de faire aujourd'hui.

Tes efforts n'ont pas besoin d'être parfaits et peuvent refléter le désordre qui règne en toi.

Mais qu'importe ? Nous ne sommes pas ici pour faire semblant, pour porter des masques.

Nous sommes ici pour aimer ce que nous sommes, telles que nous sommes, et pour célébrer nos excentricités et les obstacles rencontrés en chemin. Nous sommes ici pour faire l'expérience de nous-mêmes et pour tomber mille fois avant de faire ce premier pas assuré, comme lorsque nous étions encore bébé à faire nos premiers pas. Tâtonner, trébucher, tomber sur le visage, c'est naturel.

Ne laisse pas la peur de cela t'empêcher de faire ce que tu as à faire aujourd'hui, mais marche simplement à ses côtés et montre à la peur, à travers tes actions, qu'elle n'a rien à craindre.

Tu peux y arriver. Avec tes cheveux en bataille et tes chaussettes dépareillées, tu peux y arriver.

Avec tes excentricités et tes habitudes particulières, tu peux y arriver.

Avec ton amour-propre instable et ton pantalon de survêtement préféré, tu peux y arriver.

Avec tes incohérences et toutes tes hésitations, tu peux y arriver.

Vis ta belle existence, unique et pleine de sens, malgré les doutes que tu peux avoir en toi.

Lance-toi dès aujourd'hui. Sors de l'ombre. Quitte les couloirs et suis ce qui attire naturellement ton cœur. Prends des risques. Et si tu fais des erreurs en chemin, c'est une bonne chose. C'est le signe que tu vis et explores vraiment.

***Souvenez-vous, nous vivons malgré nos peurs, nos tragédies et nos circonstances.***

## **CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie

