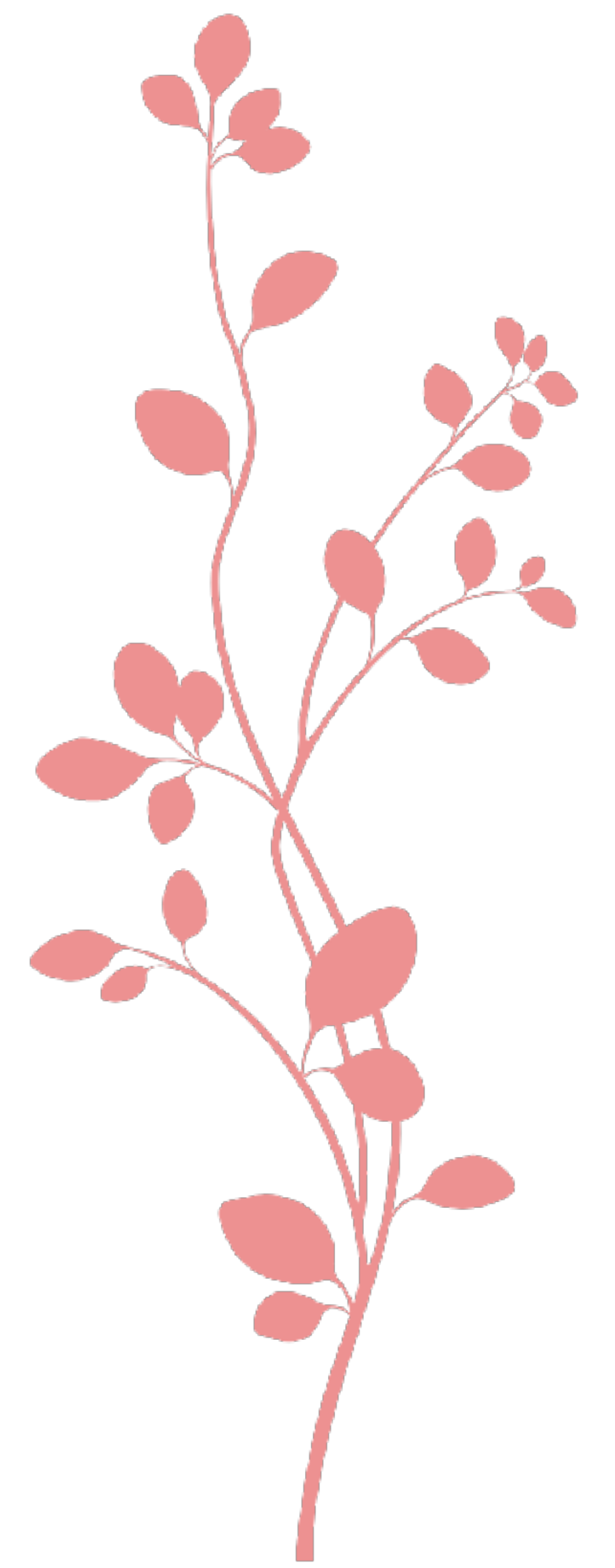


*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 3 - lettre 22*



*Pour trouver les pas à faire*

---

Ne jamais oublier d'aimer exagérément, c'est la seule bonne mesure.

Christiane Singer  
Derniers fragments d'un long voyage

---

Écris ou médite aujourd'hui que tu vas savourer ta précieuse vie et partir à la recherche de toutes les belles choses qu'elle a à t'offrir. Réagis avec enchantement aux changements de la journée. Quand tu entends de la musique, laisse ton corps réagir. Quand tu te sens fatiguée, fais une pause et reprends ton souffle.

Si quelque chose se produit et que tu penses que ce n'est pas juste, exprime ce que tu ressens. Quand tu éprouves de l'amour pour quelqu'un, montre-le. Si quelque chose te fait sourire, savoure-le

Exprime ta gratitude.

Ne te cache pas, réagis au jour le jour plutôt que de laisser ton esprit contrôler les événements et les interactions avant même qu'ils ne se produisent, et tu verras à quel point tu es en phase avec toi-même, si tu te laisses simplement aller. Tu verras à quel point l'esprit de la vie est bienveillant lorsque tu cesses de te retenir.

La vie est spontanée. Elle n'est pas censée se dérouler comme prévu, et tu n'es pas censée faire les choses à la perfection ; donc, lorsque tu te retiens (et cela arrivera), il n'y a pas lieu de t'en vouloir. À mesure que nous désapprenons nos vieilles habitudes et découvrons de nouvelles possibilités, nous trébucherons en chemin. Et voici une grande vérité... (c'est ce qu'il faut faire si nous voulons profiter de la beauté qui nous entoure. Tu n'as pas besoin d'être si dure avec toi-même. En général. Comme pour tout le reste.

C'est une vérité nécessaire à laquelle il faut réfléchir, car notre degré de bien-être est directement lié à la beauté dont nous pouvons réellement profiter dans nos vies. À quoi cela sert-il vraiment de te culpabiliser ? Cela ne fait que créer davantage de confusion, de fragmentation, de conflits à surmonter. Aujourd'hui, sois indulgente envers toi-même. Allège ton cœur et lorsque tu commets des erreurs, plutôt que de te critiquer immédiatement, essaye d'y trouver une utilité. La leçon... et le rire (si tu le peux) aussi, et vois si cela te convient.

Tu seras peut-être surprise de voir à quel point cela fonctionne bien.



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

### *Semaine 3 - lettre 22*

Nous nous accrochons tellement à nos vies que nous les prenons trop au sérieux, ainsi que tous les petits détails qui les composent. Mais nous avons le droit de faire des erreurs. Non seulement nous en avons le droit, mais nous en avons besoin.

En faisant des erreurs et en les acceptant, nous apprenons des vérités incroyables, nous faisons l'expérience d'une liberté incroyable et nous faisons de la place pour que l'essence de notre être puisse respirer sans entrave.

Observe un bébé qui apprend à marcher tout seul et remarque les milliers de fois où il tombe avant d'y parvenir. Remarque les rires qu'il pousse à chaque fois. Le sourire dans ses yeux, parce qu'il se sent vivant, parce qu'il est au cœur même de tout cela, sans aucune voix intérieure qui lui dise comment il doit faire. Nous pouvons y revenir, ma tendre femme. Cela prendra du temps, mais nous pouvons y arriver.

Personne ne possède le mode d'emploi d'une vie parfaite, car cela n'existe pas.

La perfection est ennuyeuse et effrayante par essence. Mais une vie désordonnée, sincère, où l'on danse dans les flaques boueuses, est courageuse et synonyme de liberté.

Considère aujourd'hui le bien que t'ont apporté tes erreurs passées. Que t'ont-elles appris ? Que t'ont-elles montré sur la vie ? Comment pourrais-tu mieux te comprendre à travers elles ? Et comprendre les autres aussi ? En leur donnant un contexte, en expliquant pourquoi elles se sont produites, pourquoi tu les avez commises, comment peux-tu être plus indulgente envers toi-même grâce à ce qu'elles t'ont appris ?

Cela peut paraître étrange, mais c'est seulement en faisant la paix avec les erreurs de mon passé que j'ai pu ne plus être aussi exigeante envers moi-même, me donnant ainsi une véritable chance de guérir. Je repense maintenant à ma petite âme de jeune femme dans la vingtaine et j'ai le cœur serré.

---

## L'Amour est ce qui reste quand il ne reste plus rien

Christiane Singer  
Derniers fragments d'un long voyage

---





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

### *Semaine 3 - lettre 22*

Pas étonnant que j'ai agi comme je l'ai fait étant donné la façon dont je percevais la vie. Je portais en moi une telle tristesse d'un exil du creux de mon enfance, et j'ai fait de mon mieux pour grandir dans un monde fou, froid et aliénant. Nous portons nos blessures pendant des années sans vraiment réaliser à quel point nous sommes blessées.

Et nous vivons avec ces blessures, sans le savoir.

Naturellement, nous commettons tant d'erreurs et nous vivons de manière inauthentique.

À force de porter tant de souffrance, nous nous faisons une idée fausse du monde.

Nous voyons à travers des distorsions. Nous nous fermons facilement. Nous réagissons. Mais ensuite, à travers ces mêmes erreurs, nous nous retrouvons face à face avec nos blessures. Nous réalisons les choses qui ont eu un impact énorme sur nous et nous commençons à avancer sur le chemin semé d'embûches de notre guérison et de l'acceptation de nous-mêmes.

À travers nos erreurs, nous commençons à nous poser des questions importantes, telles que « Est-ce que je veux vraiment vivre ma vie comme ça ? », « Comment puis-je changer les choses ? » et « Pourquoi cela m'arrive-t-il sans cesse ? ». Sans prendre conscience de nos erreurs, je ne pense pas que nous nous engagerions autant dans notre guérison.

Nous

prendrions la vie pour acquise et deviendrions insensibles.

Mais nos erreurs nous ramènent à la réalité, elles nous permettent de garder les pieds sur terre et de rester en contact avec ce qui se passe réellement en nous. Si nous parvenons à accepter ce qu'elles nous montrent, alors une façon encore plus profonde d'être dans notre vie quotidienne s'offre à nous et nous permet de nous sentir chez nous. Nous pouvons faire des pas vers l'amour véritable de nous-mêmes et l'acceptation de nous-mêmes.

Alors aujourd'hui, ma belle amie, marche doucement sur le sol et accorde-toi le droit de te tromper complètement tout en sachant que tout ira bien. Tu peux même rire au milieu de tes malheurs. Tu peux t'accorder des moments de répit loin de l'intensité et vider ton cœur de tes larmes quand tu le souhaites, car c'est ce que nous sommes.

Si tu t'autorise à faire des erreurs aujourd'hui, si tu y vas doucement et sans pression, tu auras suffisamment de recul pour remarquer les petites touches de beauté qui parsèment ta journée et les apprécier pleinement. Et le simple fait de remarquer ces petites choses, de voir à quel point la vie qui nous entoure reste magique, peut changer tellement de choses pour nous. Alors, sois indulgente envers toi-même et rappelle-toi que sans les centaines d'avancées en trébuchant et de chutes rencontrés en chemin, nous n'aurions jamais appris à utiliser nos jambes comme nous l'avons fait lorsque nous étions enfants dans ce monde.

Passe une bonne journée, même si elle est chaotique. Il y a de la magie dans tout ce chaos.

Laisse-toi porter, réagis honnêtement, naturellement, et vois où les vagues chaotiques de la vie te mènent. Parfois, elles nous conduisent vers les plus beaux endroits.

***Non seulement nous avons le droit de faire des erreurs,  
mais nous en avons besoin.***



**CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie