

*Le sourire d'un au-revoir*

---



Dernière lettre.

Dernière lettre de notre immersion à la douceur.

Douceur d'être soi, douceur d'être femme, douceur d'une bonne vie

Une lettre d'amour à soi

---

Je voudrais te demander quelque chose, ma douce amie ?

Je voudrais te demander quelque chose qui me tient à cœur, qui concerne mon cœur aussi.

Peux-tu imaginer ce que cela ferait de te consacrer entièrement à toi-même pendant neuf mois ?

De t'aimer, de te nourrir et de toujours penser à toi.

De te nourrir avec la meilleure nourriture que tu puisses trouver, sachant que tout ce que tu ingères a la capacité de t'étoffer et de te voir littéralement grandir.

Oui, de vivre ce miracle que tu dévoiles à travers une histoire merveilleuse.

Peux-tu imaginer être attentionnée envers toi-même avec douceur, toujours, sans avoir besoin de rappels parce que cette attention te fait respirer ?

C'est toi.

Peux-tu imaginer que tu te respectes dans les parties les plus gentilles de toi-même ?

Dans cet amour profond et grandissant.

Cet amour qui grandit tout simplement. Parce qu'il le peut, parce que c'est dans sa nature.

Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que cela.

Et tu es frappée, avec admiration, par tous les petits mouvements à l'intérieur de toi, parce que tu entends un chant. Tu es la seule oreille à entendre cette chanson qui n'a pas encore été chantée sur terre.

Et ainsi, tes pas sont entrelacés de soleil doré.

Et la rosée sur l'herbe reconnaît le rythme sacré dans ton ventre.

L'amour se balance au gré de la brise de l'univers en toi et éprouve du plaisir à voir un nouvel univers se déployer en toi.

Il devient ton foyer.

*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
Semaine 5 - lettre 31

---

La beauté a toujours le don de reconnaître et de trouver refuge dans davantage de beauté.  
Et la vie n'est que cela.  
C'est la vie, et tes mains sont ouvertes,  
et tu réalises que des mains ouvertes et un cœur ouvert sont tout ce dont tu as toujours eu besoin.  
Une volonté.  
Avec la vraie Présence, ta force intérieure est tienne pour toujours.

Elle ne cesse de grandir.  
Et elle n'ira nulle part. Qu'ici et maintenant.

Peut-être devrions-nous essayer, mon amie ? Ensemble ?



---

Cultiver l'amour de soi en soi tout comme le ventre d'une femme accueille et cultive un bébé ?  
C'est peut-être ce que cette année pourrait nous apporter ?  
Au milieu de tout ce désordre et de toutes ces catastrophes collectives.  
C'est peut-être un moyen puissant de nous aider à traverser cette épreuve.

Ce monde est bruyant. On ne pourra arrêter ce monde tant que lui-même ne sera pas fini.  
Cependant, notre pouvoir réside dans le fait de l'empêcher d'avoir autant d'influence sur notre cœur et notre esprit.  
Il peut être banni des chemins que tu suis, ces sentiers tracés par tes ancêtres,  
qui te guident vers une connaissance profonde de toi-même.  
Tu dois simplement réaliser que tu as le choix.  
C'est difficile à accepter, le fait que nous ayons le choix dans ces questions profondes.

Souvent, la vie se déroule de telle manière que nous avons l'impression de ne pas avoir le choix (c'est la nature même de tout traumatisme), et le seul choix que nous pouvons vraiment faire est de tirer le meilleur parti de la situation.

Mais il y a une autre vérité à découvrir, une vérité plus complète, plus saine, qui peut nous redonner le sourire et libérer à nouveau la petite fille qui sommeille en nous.  
La petite fille qui se moquait de ce que les autres pensaient d'elle, qui croyait en sa voix au point de ne jamais douter de l'utiliser.  
Oui, mon amie douce, tu as le choix. Tu as ton mot à dire.  
Au début de notre vie, nous ne choisissons pas les événements qui se produisent. Ils se produisent, tout simplement. Nous ne réalisons pas à quel point ils nous affectent. Ils nous affectent, tout simplement. Ils nous affectent parfois profondément.  
Nous pleurons et nous pleurons fort à leur sujet. Nous demandons que certains moments ne se produisent pas, mais ils se produisent quand même. Nous pleurons, en espérant que quelqu'un comprendra, mais ce n'est pas le cas.  
Et donc, au plus profond de nous-mêmes, nous supposons que c'est la vie.  
Nous supposons que nous n'avons pas notre mot à dire et que certains événements et incidents auront un impact sur nous plus important que nous ne le réalisons.  
Bien sûr, il y a du vrai là-dedans, mon amie, mais il y a aussi l'autre côté de la médaille que nous devons considérer. La partie de la vie où nous avons le choix comme celui de mettre la clé dans le contact et la tourner pour faire démarrer le moteur. Appliquer ce choix dans notre vie, c'est comme démarrer le moteur d'une voiture.  
C'est le début d'une aventure sublime et pleine de sens.

*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 5 - lettre 31*

Nous supportons tant de choses dans la vie, parce que nous pensons que c'est ce que nous sommes censées faire, alors qu'il y a tant de choses que nous n'aurions pas à supporter, si seulement nous savions que nous n'étions pas obligées de les supporter.

Nous avons plus notre mot à dire que nous ne le pensons. Nous supportons plus que nous ne le devrions. Nous nous investissons dans des énergies qui ne nous appartiennent pas. Mais il nous faut une dose de courage/désespoir pour nous éloigner de ce qui ne nous appartient pas, surtout si nous le portons depuis si longtemps.

Mais tu peux le faire, mon amie...

C'est ce qui rendra ton expérience de la vie encore une fois nouvelle .

C'est ainsi que tu redécouvriras qu'il y a tellement plus en toi que ce que tu exploites et ressens au quotidien.

C'est ainsi que nous franchissons le voile et laissons derrière nous ce qui nous est familier, pour finalement obtenir ce que nous méritons... un sentiment de bien-être, de paix et de force sans prétention.

Nous sommes puissantes. Notre force intérieure grandit à chaque jour impossible que nous rendons possible en le vivant, en le surmontant.

Oh, tu es forte, mon amie, tellement forte.

Lève la tête, ma belle.

Il est temps d'arrêter de te rabaisser.

Il est temps d'arrêter d'être si modeste.

Il est temps de tester les limites de ta confiance en toi et de commencer à te mettre dans des situations où tu comptes sur toi-même d'une nouvelle manière, où toi et la nouveauté ne faites plus qu'un, où tu te donnes l'espace nécessaire pour te surprendre toi-même.

Une part importante de ce à quoi nous faisons face au quotidien ne vient pas de nous.

Nous n'en sommes pas les auteures,  
nous n'en sommes pas les créatrices,  
nous n'en sommes pas les responsables.

Et pourtant, nous y faisons face.

Nous y faisons face.

Nous essayons d'en tirer quelque chose de positif.

D'en faire une histoire imprégnée  
de petites victoires et de miracles.

Et je t'applaudis, très chère amie. Vraiment.

Pour toutes ces années où tu as fait cela.



*Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine*  
*Semaine 5 - lettre 31*

Mais que se passerait-il si nous choisissions de ne pas nous en occuper du tout ?

Dans quelle mesure l'histoire changerait-elle alors ?

Et si nous ne nous en occupions pas du tout, qu'arriverait-il à la fauteuse de troubles, à la créatrice, à l'auteure de ce stress ?

Et à tout le stress qu'elle provoque ?

Cette réflexion a changé mon monde à plus d'un titre.

C'est parfois ainsi que nous parvenons à changer notre expérience. C'est parfois ainsi que nous cessons de répéter ce qui nous est familier. C'est parfois ainsi que nous dépassons ce que nous savons de nous-mêmes et de la vie et que nous voyons ce qui existe d'autre.

Il ne s'agit pas seulement de ce avec quoi nous nous engageons, mais aussi de ce avec quoi nous décidons de ne pas nous engager.

C'est l'un des plus grands gardiens de tous les soins et de tout l'amour que tu te portes actuellement.

C'est le divorce dont ton cœur a besoin et la séparation qui permettra à ton esprit de s'élever. Et cela se résume simplement à ceci.

Tout ce qui t'apporte des drames inutiles, apprends à être en paix, mon amie.

Tout ce qui te piège dans les gradins d'un cirque de fous, élimine-le.

Tout ce qui te tire vers le bas, aspire et épouse ton énergie dans un vortex, déconnecte-toi, ma belle amie.

Tu es plus puissante que tu ne le réalises, mais comment pourrais-tu en être témoin si tu es prise dans tout ce qui engloutit ton pouvoir ?

La purification que procure le fait de quitter le cirque social et des émotions est extraordinaire. Le don du choix est à couper le souffle.

Tu peux dire non.

Tu peux fermer la porte,

tout d'abord dans ton cœur, même si ce n'est pas encore tout à fait le cas dans la réalité.

Tu peux sortir de ta réserve.

Tu peux quitter les coulisses.

Tu peux t'éloigner.

Tu peux protéger ta vie, tes rêves, ta paix intérieure, ton sourire.

De toute façon, tu as dépassé le stade du cirque.

**CHEMINER ENSEMBLE**

Avec tendresse

Nathalie

