

Ton âme te parle...

29 novembre

Les journées passent, toutes différentes les unes des autres. On se persuade parfois que le bonheur et la joie de vivre sont sous notre contrôle, mais la réalité démontre le contraire. En fait, rien n'est vraiment maîtrisable. Cette volonté de tout contrôler naît souvent de nos propres peurs. Même lorsque l'on croit avoir trouvé le bonheur ou une certaine paix intérieure, il suffit d'un événement, d'une parole ou de la présence de quelqu'un d'autre pour bouleverser cet équilibre fragile. On se laisse alors emporter par la réalité ou l'illusion de l'autre, perdant ainsi le lien avec ses propres repères intérieurs et la paix tant recherchée. En un instant, tout ce que l'on croyait avoir dépassé peut refaire surface et nous ébranler.

La vie s'apparente à l'océan : parfois calme, parfois agitée, elle évolue au gré des marées, influencée par la lune, tout comme nous le sommes dans notre existence. Au fond de chacun résident des trésors cachés, enfouis dans les profondeurs de l'âme. Lorsque la vie s'éloigne des attentes que l'on s'était fixées, il devient essentiel de revenir à soi-même. Il s'agit de s'installer au cœur de son être, là où le calme demeure, aussi immuable que les fonds marins. Cet espace de paix intérieure reste toujours accessible. C'est à chacun de choisir d'y retourner pour y puiser la sérénité et s'y ancrer, sans se laisser bouleverser par le tumulte extérieur.

Le défi actuel consiste à maintenir cet état de paix découvert au cœur d'une présence bienveillante. Il faut apprendre à s'ancrer chaque jour dans ce sentiment, afin de ne plus se perdre ou se laisser happer par les illusions du monde extérieur. Prendre le temps de respirer lentement et profondément dans chaque geste favorise une meilleure compréhension de ses véritables besoins. Il est important de distinguer ses attentes de ses besoins fondamentaux, car ces derniers peuvent parfois être négligés ou nécessiter une réévaluation. Certains besoins évoluent, d'autres émergent, et certains doivent être transformés parce qu'ils ne correspondent plus à la personne que l'on est devenue. On aspire à des changements, mais on continue souvent à répéter les mêmes gestes et à garder les mêmes habitudes.

Ainsi, le seul programme vraiment important aujourd'hui est de réévaluer sa vie, ses besoins et ses désirs. Une présence inspirante et soutenante accompagne ce cheminement vers des changements durables.

