

Ton âme te parle...

31 octobre

Lorsque tu traverses des moments de souffrance, il est courant que tu oublie de respirer pleinement. La douleur, qu'elle soit physique ou morale, s'empare de tes pensées et rend ta respiration courte et saccadée. Pourtant, la respiration, véritable souffle de vie, détient le pouvoir de te libérer. En dirigeant consciemment ton attention vers le souffle, tu insères la clé dans une serrure qui ouvre des portes vers le soulagement. Se donner une présence apaisante devient alors une solution pour calmer la douleur. Prends conscience de la valeur de ta présence le plus souvent possible permet de fusionner avec elle, porteuse de force et de vie.

C'est humain de chercher instinctivement la cause de ton mal-être, ce qui est naturel. Toutefois, il existe une autre voie : accepter l'état présent, en offrant de la présence et de l'amour pour favoriser la guérison. Il s'agit d'admettre que ton corps souffre et a besoin de réconfort, de simplement le bercer et de lui accorder ta présence bienveillante.

Le souffle est le véhicule de l'essence, de la vie. En portant attention à la respiration, il devient possible de ne faire qu'« Un » avec toi-même. Il suffit de te laisser guider par ce souffle, d'accueillir pleinement sa présence. Fermer les yeux, te laisser envelopper par l'amour et la lumière, sans chercher à comprendre ni à poursuivre un objectif : simplement être.

Ce chemin est marqué par l'amour et la gratitude envers l'âme. Merci d'accorder ta vie à cette présence bienveillante.

