Ton âme te parle... 1er novembre

Sache que, dans chacun de tes silences, je suis là. Il n'est pas toujours nécessaire de parler, parfois le silence s’impose de lui-même. Ce silence, que tu cherches souvent à combler par du bruit ou des mots, est pourtant fondamental à ton équilibre intérieur. Lorsque tu t'efforces de l’éviter, tu t’éloignes aussi de moi, car je suis ce silence, aussi bien que je suis ta parole, ta pensée, et chacun de tes gestes.

Approche-toi de moi aujourd’hui. Sois présente dans tout ce que tu fais. Parfois, tu te lèves sans énergie, et c’est correct : accepte cette réalité. Parfois, tu n’as envie de rien : accueille aussi ce sentiment. Reconnais ces états d’âme, car ils ne sont que passagers.

Cesse de te battre contre les sentiments sombres. Ils ont la même valeur que les émotions joyeuses, légères ou festives. Même s’ils sont moins agréables, ils sont tout aussi réels. Ne minimise jamais ces états : écoute-les. Ils souhaitent simplement être reconnus, accueillis avec ta compassion, ton amour. Laisse tes larmes couler sans jugement : ressentir de la peine est une raison suffisante.

Rien ne me procure plus de bonheur que de te voir t’émerveiller devant les miracles de la vie que je t’amène. Voir renaître en toi le bonheur simple, de redécouvrir un amour pur et sincère qui ne dépend de rien ni de personne me réjouit profondément. Je suis toujours là pour célébrer avec toi, pour t’aider à retrouver le goût de t’amuser, de chanter et de danser.



Je t’attends, belle Ange.