

Ton âme te parle...

1^{er} mai

Ferme les yeux et prends un moment pour calmer ton esprit, apaiser ton corps et surtout ta tête. Observe tes pensées et laisse-les passer sans t'y attacher, sans y donner suite. Elles n'ont aucune importance à ce moment-ci. En fait elles ont l'importance que tu leur donnes, c'est toi qui les nourris.

À ce moment même, choisis de les laisser aller, libre, sans les suivre, sans leur donner de raison d'être. Laisse-les s'évanouir dans le vide comme elles sont venues.

Observe et sens comme il est doux d'être juste avec ta respiration, juste ton corps et son souffle. Savoure ce moment de paix un instant. Sans calculer, sans aucune attente à découvrir ma présence dans cet espace paisible créé par ton seul pouvoir.

Ignore les pensées, les idées qui voguent autour de toi qui es sans aucun intérêt pour le moment. Sache que si l'une d'elles est importante. Je ferai en sorte de te la ramener comme un rêve qui te revient en mémoire ou un déjà vu qui surgit de nulle part.

Rien ne se perd, je m'occupe de l'essence-ciel pendant que tu te donnes un moment de douceur...

Bonne journée bel
Amour...

