Ton âme te parle ... 16 novembre

Il arrive parfois que nous anticipions des moments tragiques longtemps avant qu'ils ne se produisent réellement. Ce n'est pas tant l'événement qui est tragique, mais bien la peur et les doutes qui s'installent lorsque nous passons un temps précieux à imaginer le pire, au lieu d'espérer le meilleur.



Le véritable malheur, en fait, c'est de traverser notre existence sans y être véritablement présents, de vivre en s'inquiétant constamment pour un futur en construction sans s'investir pleinement dans l'instant. Quel gâchis cela représente, alors que le présent est un cadeau si précieux ! Ne trouves-tu pas ?

Je t'invite aujourd'hui à transformer cette absence en une pleine présence dans chacun de tes pas, de tes gestes et de tes paroles. Accorde une attention renouvelée à ce que tu fais, comme le ferait un ami fidèle qui t'accompagne à chaque instant. Cela commence dès maintenant, avec le regard que tu portes sur ces lignes. Demande-toi si tu es vraiment là, ou si ton esprit vagabonde ailleurs, préoccupé par tout sauf ce que tu lis en ce moment.

Si tu constates que tu t'es égarée, prends une grande respiration et reviens doucement au moment présent. Rien n'est plus doux pour ton corps que le massage de ta respiration consciente. Prends le temps de ressentir les bienfaits de cette attention bienveillante que tu lui offres.

Sois présente aujourd'hui, et chaque jour qui suivra, afin que ta présence occupe tout l'espace et ne laisse aucune place à tes peurs. Et si jamais tu n'y parviens pas, appelle-moi : je serai toujours là pour t'enseigner la vérité cachée sous tes peurs.