

Ton âme te parle...

15 septembre

Il n'est pas nécessaire d'attendre un moment précis pour entrer en contact avec moi. Je suis présente tout au long de ta journée, silencieuse et fidèle, telle une compagne indéfectible qui ne te quitte jamais.

À chaque instant, tu peux m'interroger, me confier tes émotions et tes ressentis. Même si je connais déjà ce qui t'habite, je t'encourage à mettre des mots sur ce que tu vis, que ce soit en pensée ou à voix haute. Mon rôle est de t'accueillir dans toutes les dimensions de ton existence, sans qu'aucun secret ne puisse m'être caché.

Il arrive que tu te sentes seule et que tu t'ennuies, alors que je partage ta solitude. Lorsque tu oublies ma présence, c'est souvent parce que tu n'es plus dans la conscience de l'instant. Prends le temps de revenir vers moi, de m'accorder un salut, un petit coucou. Ce simple geste, aussi discret soit-il, a le pouvoir de tout changer dans notre vie commune.

Parfois, tu cherches à entendre mes mots ou mes paroles, alors que c'est le silence qui souhaite s'installer. Ce silence, tu t'efforces parfois de le combler avec des sons, avec la cacophonie du quotidien.

À cet instant, je t'invite à respirer profondément et à goûter à ma présence dans toute ta profondeur. Retrouve le calme du silence et permets-toi de simplement être, sans rien chercher, pour savourer un moment de pur bonheur. Ferme les yeux, laisse tes pensées s'apaiser et reste, ne serait-ce qu'un instant, collée à moi, afin de ressentir la joie de notre retrouvaille.

Observe les sons qui t'entourent comme des vagues qui vont et viennent. Les bruits varient, deviennent plus intenses ou plus doux, puis laissent place à d'autres. Apprends à écouter sans jugement et à simplement laisser ces sons se transformer, comme une mélodie qui n'a pas de fin. Prends conscience que ce ne sont pas les bruits qui t'irritent, mais bien le regard que tu poses sur eux.

Médite sur ce constat...Je t'aime.

