

Ton âme te parle...

17 mars

Dans les moments où tu te sens le plus fragile, il est essentiel de te rappeler de t'unir à moi. C'est précisément lorsque tu oublies d'accorder la priorité à ta respiration, de rester présente à toi-même et à moi, avec bienveillance et douceur, que cette connexion prend toute son importance.

Le secret pour entretenir ta paix d'esprit, de corps, de relation, et même tout ce qui t'est invisible, réside dans cette présence bienveillante à toi-même. Chaque geste, chaque pensée, chaque parole d'amour que tu poses émettent une vibration autour de toi. Cette vibration te soutient et t'aide à demeurer dans la légèreté ou la joie.

Sois vigilante à observer le maintien de cette atmosphère paisible. Prends le temps de remarquer si certains événements ou rencontres t'en éloignent. Si c'est le cas, accorde-toi la permission de prendre du recul, de t'éloigner de la situation afin de te recentrer. Il est de ta responsabilité d'en être consciente et de protéger cette paix intérieure.

Lorsque tu reviens à un état de centration dans ma présence, tu es mieux outillée pour exprimer en douceur tes besoins, tes peurs ou tes ressentiments. En conservant cette attitude, tu t'épargnes de nombreux désagréments causés par des blessures qui n'ont rien à voir avec la réalité du moment.

En prenant du recul, je t'aiderai à voir les peurs et les illusions qui se cachent derrière certaines expériences que tu cherches à éviter. C'est ainsi que le maître se distingue de l'humain blessé : en acceptant d'examiner ses ombres plutôt que de les fuir.

Sois vigilante à ta douceur, car c'est un exercice de chaque instant. Cultive-la continuellement pour maintenir l'équilibre et la paix dans ta vie.

