

Ton âme te parle...

20 décembre

Il est essentiel de s'arrêter un moment pour réaliser la chance que nous d'avoir accès à la nourriture, à un toit, à des vêtements, et à toutes les autres choses que nous utilisons, rencontrons ou absorbons dans notre corps au fil de la journée.

Sois bienveillant envers toi-même durant cette journée unique. Prends le temps de savourer chaque bouchée que tu portes à ta bouche, en laissant tes papilles t'exprimer le plaisir de goûter. Sois reconnaissant pour le choix conscient que tu fais à chaque bouchée, en te rappelant de la valeur de ce moment.

Accorde-toi le temps d'effectuer chaque geste, chaque pas, dans la lenteur, comme un enfant qui découvre la joie simple de bouger. N'oublie pas que tout le monde n'a pas cette faculté : apprécie ce cadeau unique de pouvoir ressentir chacun de tes mouvements. Laisse-toi toucher par tous ces bienfaits que tu considérais comme acquis, et exprime de la gratitude d'avoir conscience de cette chance. Rien n'est jamais acquis sur ta route terrestre, alors considère chaque instant vécu aujourd'hui comme un précieux présent de la vie.

Sache que je serai présent dans tout ce que tu entreprendras, dans cette nouvelle manière d'être où tu découvriras un état d'amour et de paix. Tu es un cadeau merveilleux pour moi. Souviens-toi toujours de ta valeur et de l'importance de ce rappel.

