

Ton âme te parle...

10 novembre

Chaque matin, il s'agit d'entrer en dialogue avec soi-même et de s'inviter à respecter le rythme naturel de sa propre vie. Il n'est pas nécessaire de presser les choses ni de forcer les événements à répondre à ses attentes, car cela ne fait que nuire à l'harmonie recherchée. Préserver son énergie devient alors essentiel : il faut éviter de la gaspiller à ressasser des regrets, des sentiments de culpabilité ou des jugements envers le passé. Tout ce qui est arrivé dans la vie s'est déroulé selon un plan choisi avant la naissance, alors que l'on était encore dans la lumière.

Quand les choses ne se déroulent pas comme souhaité, il est important de se rappeler que chacun est responsable de sa propre expérience. Blâmer les autres est inutile, car eux aussi font partie de ce plan et sont présents pour contribuer à l'évolution personnelle. Si l'harmonie semble absente, il suffit de prendre un moment pour se recueillir, fermer les yeux et dialoguer intérieurement, que ce soit avec soi-même ou avec des guides. Cette démarche permet de recevoir des idées qui aident à se recentrer et à faciliter la vie. Il est alors possible d'adopter l'attitude d'un maître, celui qui reconnaît la perfection de chaque chose, même lorsque la perception suggère le contraire.

Apprendre à rire de ses propres penchants pour le contrôle ou la direction permet de découvrir le pouvoir du rire : il dissout les soucis et les inquiétudes. Profiter de la vie en ayant foi qu'une présence bienveillante sera toujours là pour offrir du soutien. Il est essentiel de sourire et de refuser que les énergies de contrôle ou d'impatience alourdissent le chemin ou l'esprit. Les cellules du corps réclament ce sourire, cette assurance et cette joie de vivre pour retrouver leur légèreté et leur liberté. Ce choix, celui de collaborer avec son corps, est offert à chaque respiration, à chaque minute vécue.

Lorsque l'on atteint un état de gratitude, une grande bulle de bonheur se forme et l'on ressent la présence intérieure, dans le cœur et dans le bonheur vécu. C'est dans cet espace que la présence peut vraiment être savourée.

Merci de laisser cette place...

