

Ton âme te parle...

17 janvier

Et si aujourd'hui tu faisais l'expérience du silence, de l'intériorisation profonde afin de venir, d'être encore plus près de nous.

Ne demande pas à ton corps de cesser de bouger, plutôt je t'invite à faire taire ta pensée, la calmer, lui donner le plaisir de ne penser qu'à une chose; celle que tu fais là, présentement.

Te concentrer sur tes sensations dans chacun des mouvements que tu fais.
D'accueillir le plaisir de te ressentir comme une première rencontre avec toi.

Vis cette expérience dans un état d'amour et de bienveillance.

Si tu t'égares du moment présent, revient doucement sans jugement comme un bon parent qui ramène l'enfant en sécurité.

Tu es mon enfant bien-aimé, alors prend soin de toi comme tel.

Je t'ai confié la vie. Que choisis-tu d'en faire ? Comment te traites-tu?

Si ta réponse n'est pas "avec amour", alors reviens sur ma route, celle de compassion et de tendresse. Il n'est jamais trop tard pour te reprendre en main afin d'honorer ce beau cadeau qu'est la vie.

Je t'aime, belle âme...

