

6 cascade

Mots clés: prendre soin de soi, se relaxer, se ressourcer

Il y a un autre lieu en nous où nous pouvons résider et nous relaxer: la cascade. Ici, on peut prendre soin de nous, de nous relaxer, de recharger notre âme et notre corps.

La cascade nous purifie avec son eau fraîche, nous offre un nettoyage profond. Nous n'avons qu'à la laisser exercer sa magie, laisser l'eau courante emporter nos soucis. Le bassin nous permet de prendre un bain relaxant et purifiant, et nous pouvons oublier le poids de notre vie quotidienne.

Nous pouvons ensuite nous reposer sur la berge, bercés par le chant de l'eau et des oiseaux cachés dans le feuillage. Nous pouvons laisser notre esprit errer en regardant les ombres jouant avec les motifs de la falaise, ou les mouvements de l'eau, l'herbe douce caressant notre corps détendu.

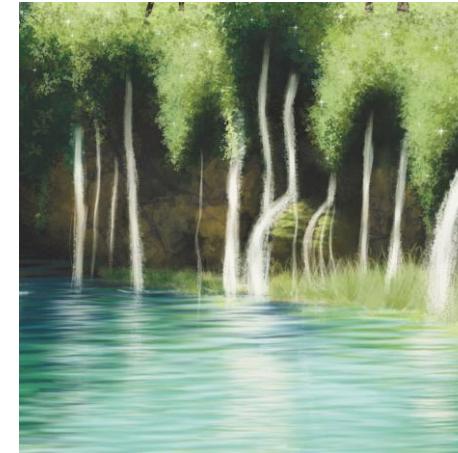
Ici nous pouvons méditer et laisser notre esprit librement trouver les réponses qu'il cherchait. Ici nous pouvons percevoir ce qui était caché par le tourbillon de notre vie. C'est un lieu de paix, où le temps n'a aucune incidence.

Ici nous pouvons nous libérer du stress et laisser la cascade nous remplir de sérénité, de paix, et de confiance. Nous pouvons sentir l'harmonie retrouvée de notre être dans son entiereté.

Ce lieu secret et sacré est en nous lorsque nous avons besoin de nettoyer la négativité de notre vie extérieure, lorsque nous avons besoin de revenir à nous-même, lorsque nous devons nous réajuster et retrouver l'harmonie intérieure.

Nous pouvons rester ici jusqu'à ce que nous sentons la paix dans notre corps, lorsque nos pensées sont sereines, lorsque nous nous sentons confiants à nouveau.

Alors, après un dernier regard sur l'eau qui coule joyeusement, nous pouvons sortir et reprendre notre voyage.



La cascade symbolise notre besoin de nous relaxer, de nous purifier, afin de pouvoir voir ce qui doit être vu, d'entendre ce qui soit être entendu, de ressentir ce qui doit être ressenti.

Notre vie nous apporte son lot de distractions, de négativité, de stress. Nous ne remarquons peut-être pas combien c'est toxique avant d'être drainés, vidés. C'est le moment parfait pour entrer dans ce lieu. La cascade intérieure est destinée à nous nettoyer en profondeur, à nous permettre d'être ouvert de nouveau à ce qui vient à nous.

Le temps est venu de prendre soin de nous. De prendre un bain, d'allumer des bougies, de mettre de la musique douce, ou d'en jouer, de nous détendre, de méditer, de dessiner, d'écrire, de faire ce qui nous apporte de la paix et de la sérénité.

Le temps est venu de nous reconnecter avec nous-même, de laisser notre corps, notre mental et notre esprit fusionner de nouveau dans l'être que nous sommes.

Nous pouvons prendre le temps dont nous avons besoin pour nous libérer du poids que nous portons et de nous remplir avec une énergie propre, paisible.

C'est un moment où nous prenons soin de notre corps, de notre mental, de notre esprit. Nous le méritons.