

# 27 Les éléments: l'Eau

Mots clés: le lâcher prise, la purification, les émotions, les cycles

Le ruisseau qui coule non loin nous apporte l'élément de l'Eau. Nous pouvons la sentir couler dans tout notre être, en purifiant nos pensées, et en nous apportant les émotions que nous avions oubliées.

Nous avions besoin de cet nettoyage intérieur, de ce soulagement et de cette liberté. Nous ressentons que nous pouvons laisser partir ce qui ne nous ai plus utile. Nous pouvons nous laisser porter, en faisons confiance au processus.

Nous fermons nos yeux et visualisons un doux ruisseau qui s'écoule le long de notre corps tout entier, de notre tête à nos pieds, nettoyant tous les résidus des batailles, douleurs et blessures passées. C'est une rivière profonde, propre et claire qui entre alors dans le sol pour dire au collectif que nous sommes désormais prêts à ressentir de nouveau.

Chacune de nos portes intérieures s'ouvre alors. Nous pouvons accueillir et accepter ce qui vient à nous paisiblement. Nous nous laissons porter, abandonnant toute résistance. Si ça doit se produire, alors ça se produira. Nous pouvons choisir d'être prêts et en paix à ce moment-là, ou être épuisés par ce refus sans fin de faire autre chose que ce que nous avons prévu de faire.

Notre chemin en nous appartient pas, nous choisissons de le parcourir, mais il n'a jamais été notre. Il nous offre des opportunité d'évoluer, d'aller plus loin. Chaque pas est le nôtre, c'est vrai, mais le sol ne nous appartient pas, le bosquet et ses habitants non plus. Nous sommes juste des passagers du flux, et au moment-même où nous l'acceptons, tout devient plus facile. Nous pouvons continuer de faire des choix, puis qu'ils s'offrent à nous. Nous pouvons décider d'arrêter, de sortir, de faire demi-tour. Les opportunités continueront d'apparaître, ainsi que les obstacles, parce que chaque direction est un chemin en soi.

Alors nous nous abandonnons au flux de la vie, et nous laissons l'eau nous purifier de ce qui doit l'être, puis nous nous reposons, acceptons nous émotions, notre paix. Demain sera un tout nouveau jour, un tout nouveau départ.



Vous avez besoin de laisser derrière vous ce qui ne vous sert plus.

Allez près d'un cours d'eau, d'un lac, d'une rivière, de l'océan, et laissez l'eau chanter sa chanson pour vous. Plongez dans la paix qu'elle vous apporte.

Visualisez un ruisseau coulant de votre tête à vos pieds. Il passe par chaque recoin de votre corps, le nettoyant de la négativité que vous avez conservée à l'intérieur.

Laissez l'eau vous adoucir, en remplaçant ces vieilles blessures par une nouvelle et fraîche énergie.

Laissez la douche emporter la poussière, la douleur, ce qui vous a drainé pendant votre journée. Sentez-la couler sur votre peau, en vous apportant la vie et l'espérance.

Abandonnez ce qui est un poids pour vous. Il ne vous a jamais appartenu de le porter. Vous pouvez le poser à terre, et choisir de courir libre avec le flux de la vie.

Accueillez vos émotions, laissez-les vous dire combien vous leur avez manqué. Et recommencez. Vous êtes purifiés. Et vous le méritez.