

30 La Marguerite

Mots clés: s'ouvrir

Nous nous ouvrons en regardant une petite marguerite éclore dans la lumière matinale. Alors que chaque pétale se déploie, nos sens font de même. Il est temps de nous ouvrir au monde et à nous-mêmes.

Nous voyons ce qui nous avait été caché jusque là. La beauté qui nous entoure, les couleurs qui s'éveillent de la brume, le chemin entre les arbres. Tout semble plus clair, plus apaisé également.

Nous ouvrir est à double sens: nous sommes capables de recevoir l'entièreté de la Nature en aspirant, et pouvons partager notre propre être, notre propre vie avec la Nature en expirant. Chaque respiration est un pont entre le monde et notre être. Nous ouvrir, ouvrir notre poitrine pour recevoir et donner avec chaque respiration que nous prenons est la nature même de la Vie.

Nous nous ouvrons à ce qui vient, peu importe sa nature. Le partie la plus joyeuse, positive, légère de la vie ou celle plus compliquée, plus triste, plus sombre et pesante. Parce que nous savons que la Vie est faite de chacune d'entre elles, qu'elles s'équilibrent. Chacune est un professeur, et il ne dépend que de nous d'être suffisamment ouverts pour apprendre les leçons qu'elles nous offrent, avec un esprit, les yeux et les bras ouverts.

Nous sommes également notre propres enseignants et étudiants. Nous avons tous en nous la capacité d'ouvrir nos yeux, notre esprit et notre cœur à chacune des personnes, des événements, des petites choses que nous rencontrons et nous construire à partir de là.

Être ouvert ne signifie pas être faible, bien au contraire. Cela demande beaucoup de force et de volonté pour être vulnérable à ce qui se présente. Mais peu importe, nous évoluerons, nous deviendrons plus sages, plus forts, et encore plus ouverts.

La petite marguerite est maintenant complètement ouverte, exposant son cœur au monde. Avec un sourire, nous caressons ses pétales délicats et nous reprenons notre voyage.



Vous avez besoin de vous ouvrir.

Préparez-vous à recevoir et à donner.

Prenez une profonde aspiration et recevez ce que le monde a à vous offrir. Expirez et rendez au monde ce que vous êtes.

Laissez vos pensées errer et se connecter à vos émotions. Et laissez les aller avec votre respiration. Accueillez ensuite le cadeau de la clarté et de la paix en inspirant de nouveau.

Regardez chaque personne que vous rencontrez avec les yeux, l'esprit et les bras grands ouverts. Vous êtes à la fois les enseignants et les étudiants les uns des autres.

Célébrez chaque matin comme étant une nouvelle opportunité d'évoluer et de découvrir un nouveau secret de la Vie.

Parce que vous le méritez.