

Prends soin de toi

*Ne te tourmente plus - Cesse de te maltraiter.
Abandonne la haine - la peur - la colère - la culpabilité.
Vis dans le moment présent
Vis selon ce que tu ressens
Sois heureux d'Être qui tu es
Pour cela :
Ressens la beauté divine.*

Mais, qu'est-ce que la beauté divine ?

- C'est contempler le lever ou le coucher du soleil - regarder les étoiles - la lune si mystérieuse*
- C'est te fondre dans la nature - voir les fleurs s'épanouir*
- C'est écouter le rire d'un enfant*

- C'est contempler toute cette beauté sans prononcer un mot - mais la ressentir - la vivre intérieurement - la laisser t'envahir jusqu'au plus profond de ton Être - pour accueillir une vibration supérieure - la lumière.*

- En réalité – c'est devenir ce que tu es au fond de toi - un Être d'amour - de joie - de paix
Un être de lumière pour toi-même et pour les autres.*

- C'est te donner le temps - assis immobile de faire cette expérience avec toi-même - de contempler ta propre paix intérieure.*

- C'est aussi être en paix avec ton corps physique - arrêter de le maltraiter.
L'aimer - il est délicat - nourris-le - prends en soin.
Avec les années, il te le rendra au centuple. Et toi - avec l'âge - tu seras tellement heureux d'avoir un corps physique en bonne santé.*

Marie-France Martin