

17 Rose

Mots clés: sentir

Nous sommes réveillés par la douce odeur de roses. Nous gardons nos yeux clos et laissons les souvenirs venir à notre esprit.

Nous appelons à nous l'odeur du pain frais, du café, du thé ou du chocolat, le parfum de nos proches. Nous appelons notre plat préféré, l'odeur du lieu qui nous apporte de la joie. Et nous sourions, en paix.

Nous réalisons que nous ne sommes jamais seuls, que nos sens s'assurent que nous portons leur mémoire en nous où que nous soyons. Ils font partie de nous, et une odeur peut nous procurer une paix intérieure instantanée.

Alors que nous nous levons pour voir d'où vient cette senteur, nous laissons notre corps nous guider. Nous pouvons nous arrêter pour nous laisser distraire par d'autres fleurs que nous visiterons plus tard, mais nous avons besoin de trouver cette rose qui nous a apporté tant de joie ce matin.

Nous finissons par la trouver. Ses couleurs ne sont pas habituelles et elle semble nous demander de venir au plus près, pour laisser sa senteur conquérir notre esprit. Rien de trop capiteux, rien de trop léger. Juste une manière différente d'exprimer la beauté et la vulnérabilité. Elle peut s'estomper rapidement, mais elle restera en nous, alors que nous résistons à l'envie de la toucher, de la laisser rencontrer chacun de nos sens.

L'odorat est le moyen que les choses les plus fragiles, les instants les plus ténus ont trouvé pour rester dans notre mémoire. Lorsque nos émotions ne peuvent les décrire. L'odorat nous apporte ce réconfort dont nous avons besoin lorsque nous nous en rappelons.

Nous comprenons alors que ce qui est le plus vulnérable peut aussi exercer un véritable pouvoir sur nous. Et nous pouvons décider de laisser leur souvenir réparateur nous apporter réconfort ou paix.

Le temps est venu de reprendre notre exploration. Nous nous autorisons une dernière caresse sur les pétales de la rose et nous poursuivons notre chemin.



Vous avez besoin de rappeler à vous les souvenirs qui vous apporteront un réconfort immédiat.

Fermez vos yeux et pensez à un proche, à un moment que vous chérissez vraiment. Et laissez votre corps vous apporter la senteur que vous y associez.

Demandez-vous comment vous vous sentez lorsque vous respirez le parfum de votre enfant, de celui ou celle que vous aimez, de votre lieu préféré, de votre moment de la journée préféré. Et laissez le souvenir se créer.

Essayez de faire la liste de vos odeurs préférées et notez pourquoi elles sont si importantes à vos yeux, ce qu'elles signifient pour vous.

Promenez vous dans votre lieu naturel favori, et fermez vos yeux pour déchiffrer son odeur. Laissez vos sens vous guider vers ce qui vous attire le plus et découvrez ce que c'est. Prenez une photo, ou essayez de le garder en mémoire.

Le temps est venu de vous rappeler ce qui vous fait vous sentir bien.