

28 Les éléments: l'Air

Mots clés: avoir les idées claires, l'esprit, l'inspiration

Une douce brise caresse notre visage alors que nous sommes tenons immobiles là, les yeux clos. Nous ouvrons nos mains et sentons l'air glisser entre nos doigts et dans nos paumes. Nous sentons notre esprit prendre le dessus. Nos pensées sont claires. Nous commençons à mettre un peu d'ordre dans ce que nous avons vécu dernièrement.

Nous sommes désormais capables de mettre nos expériences en perspective, de voir les liens qui existent entre elles. Nous pouvons voir une carte commencer à se dessiner dans notre esprit. Les causes, les effets, les possibilités. Tout semble si facile à comprendre maintenant.

Nous prenons une profonde aspiration et commençons à regarder les choses plus en profondeur. Nous laissons l'air chasser les doutes, les peurs, les blocages, les projections. Chaque aspiration nous donne l'inspiration dont nous avons besoin pour aller observer chaque détail. Nous errons sur notre carte interne, et l'air dévoile des sens cachés, des cheminements, des secrets. Nous prenons conscience de ce que chacun de nos choix nous a mené à faire, à être. Nous ne sommes pas dans le jugement, juste dans une vision claire de notre cheminement. Et nous réalisons qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais choix, pas de bonne ou de mauvaise décision. Chacun d'entre eux est un enseignement, et nous devrions garder un esprit ouvert pour les apprécier en tant que tels.

L'acceptation vient ensuite. Nous sommes ceux que nous sommes grâce à ces choix et à ces décisions, et nous sommes reconnaissant d'avoir été capables d'aller aussi loin sans savoir vers quoi nous nous dirigeons.

Nous prenons une nouvelle aspiration profonde et nous regardons une fois encore les possibilités qui s'offrent à nous. Nous en choisissons une, en sachant que les autres se présenteront sans doute à nouveau, tôt ou tard. Puis nous profitons encore un peu plus de cette paix de l'esprit, sereinement. Nous sommes.

Lorsque le temps vient de reprendre notre route, nous sommes prêts.



Vous avez besoin de prendre du recul et d'éclaircir vos pensées.

Prenez de profondes aspirations et visualisez l'air disperser le brouillard qui envahit votre esprit, puis expirez par la bouche pour vous en libérer.

Essayez de voir au-delà des émotions que vous pouvez ressentir, au-delà des projections que vous pouvez faire.

Tout est tel qu'il est, il ne dépend que de vous de le voir pour ce qu'il est, ou de projeter vos émotions dessus pour qu'il corresponde à l'idée que vous vous en faites.

Il est temps pour vous de dévoiler ce que vous refusiez de voir, et d'y faire face. Il ne vous appartient pas de juger, mais d'en prendre conscience et de l'accepter.

Alors, vous pourrez agir dessus, si tel est votre choix, ou le laisser derrière vous.

Avec un esprit clair, vous serez capables de faire les choix que vous avez besoin de faire ici et maintenant. Parce que vous le méritez.