

Mots clés: solitude, retraite

Ils se dressent comme les gardiens de notre solitude. Ils nous garderont en sécurité pendant notre retraite.

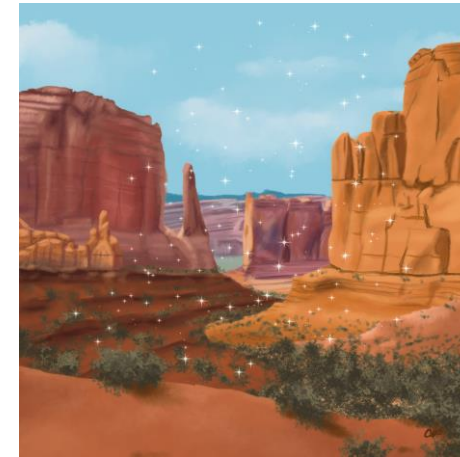
Le temps est venu de nous confronter à nous-même, d'être seuls et de laisser le monde poursuivre sa course folle loin de nous. Le temps est venu d'embrasser la solitude, de reprendre contact avec les merveilles que nous avons oubliées. Le temps est venu de nous reconnecter aux petits rien, et être émerveillés par la beauté et la puissance de ce qui nous entoure.

Nous pouvons prendre le temps de ralentir, de laisser notre esprit revenir à son état primal. Nous pouvons trouver de l'ombre pour nous reposer, et simplement profiter d'être en vie. Nous pouvons être nous-mêmes sans restriction, et retrouver cet amour que nous avons pour cet être unique et magnifique que nous sommes. Nous pouvons prendre le temps de faire ce qui nous rend heureux et en paix. Nous pouvons également nous assurer que tous nos besoins sont assouvis, ou faire en sorte qu'ils le soient rapidement.

Alors que nous sommes plongés dans ces pensées et actions, le soleil se couche derrière l'une des structures rocheuses, nous offrant une magnifique leçon d'humilité.

La nuit tombée, nous pouvons enfin voir les étoiles, rien ne les cache désormais. Les ombres des géants qui nous entourent sont loin de nous effrayés. Ils nous protègent. Nous profitons de cette nuit dans le silence du lieu, qui fait écho à celui que nous avons maintenant atteint à l'intérieur. Nous nous sentons entiers, en paix, en harmonie avec nous-même.

Au petit matin, le soleil se lève à nouveau, illuminant cette nouvelle journée, cette nouvelle opportunité qui nous est offerte de poursuivre notre cheminement, de retourner au monde, en sachant que nous pourrions retourner dans ce silence guérisseur en fermant simplement les yeux, à chaque fois que nous en aurons besoin.



Vous avez besoin de vous retirer.

Vous avez besoin de prendre du recul vis-à-vis des bruits du monde et de passer du temps avec vous-même.

Vous avez besoin de vous reconnecter à votre esprit, vos émotions et/ou votre corps. Rappelez-vous de vous aimez vous-même comme le magnifique être que vous êtes.

Apprenez à vraiment profiter de vos moments solitaires, en prenant soin de vos besoins, tout comme vous le feriez pour votre ami(e) le ou la plus proche.

Prévoyez un rendez-vous avec vous-même, et faites en sorte que vous vous sentiez apprécié(e), respecté(e) pour la personne que vous êtes.

Pensez à vous reconnecter à vous-même régulièrement. Et profitez de votre propre présence.

Parce que vous le méritez.