



Noël

OMBRE ET LUMIERE

Assis sur un coussin, un petit banc ou une chaise, profondément ancré dans son bassin, digne dans sa colonne vertébrale (étirée sans tension), le souffle paisible... lire le texte... puis s'abandonner au silence.

Assis... immobile... en silence

« Les moments de crise produisent un redoublement de vie chez les hommes ». Chateaubriand

L'ombre recouvre la nature, la lumière se raréfie. Au cœur du silence, restez au contact de ce qui veut bien surgir, ici et maintenant. Puis, soyez présent, en conscience de vos zones d'ombres.

Grâce à la stabilité de votre posture et au mouvement tranquille du souffle... mettez-vous en face de :

- Vos culpabilités
- Vos hontes
- Vos comportements non ajustés
- Vos projections, jugements et autres auto-manipulations
- Vos addictions, attachements nocifs
- Toutes ces ombres, enfin, plus ou moins assumées qui, tapies au fond de notre personne, n'attendent qu'un instant d'inconscience pour nous jouer.

Les voir en profondeur c'est déjà les réintégrer dans le grand mouvement de la vie qui est ni ombre, ni lumière mais une danse sacrée de toutes nos couleurs. Assumer ses ombres n'est pas leur dire « oui », c'est entrer dans le « cela EST » et saisir le « je ne suis pas que cela ». Noël est ce deuil-acceptation pour que naisse une nouvelle lumière, un nouveau sens dans notre vie. Ainsi s'incarne l'enfant sacré en nous, ainsi nous pouvons le vivre en réalité.

« L'ombre est seulement une lumière empêchée », KG. Dürckheim



Bonnes fêtes de Noël à vous tous !

