



LE COURAGE D'ÊTRE SOI

Eh ! Bonjour les Âmi-es, comment allez-vous depuis le mois dernier. Bien j'espère, je me réjouis de vous retrouver encore ce mois-ci pour notre dernier journal de 2020.

Oui la période peut sembler délicate, voire difficile pour certains,

Oui nous ne savons pas trop où nous allons,

Oui il peut y avoir en plus le stress de Noël,

Mais, mais, mais... nous avons la chance de vivre un moment extraordinaire de l'évolution de l'humanité.

C'est une période importante pour se donner du temps, celui de se connaître, d'explorer cet être, de se demander d'où nous venons, où nous irons après notre passage. S'explorer c'est se donner la chance immense de se connaître, de faire évoluer sa conscience, de ressentir notre appartenance au Grand Tout, à l'Humanité, à l'Univers. Cette appartenance rassure, diminue le stress. Plutôt que de suivre des querelles de clochers, elle nous permet en ressentant de plus en plus notre humanité, d'avoir accès à plus de compassion. La sensation d'être ensemble, remonte l'intérêt

pour la vie, augmente la confiance. N'importe quel autre être humain n'est pas un ennemi, c'est une personne comme je suis une personne, digne d'Âmour, d'intérêt, de respect.

Lorsque nous nous sentons mal, c'est que nous oublions qui nous sommes, une goutte d'eau dans la mer de l'humanité, aussi importante, ni plus ni moins, que n'importe quelle autre, de toute manière tout autant, avec l'envie, le droit d'être heureux-se.



Les différences d'ouverture de conscience se font bien évidemment sentir dans les moments que nous vivons. Ne jugeons pas, n'attaquons pas, ne nous croyons pas supérieurs, abordons l'autre avec humanité, avec Âmour. Et si je suis tentée de sortir de mes valeurs de respect, c'est que mon mental a pris le dessus.

Que puis-je faire dans un moment pareil ? Tout simplement me rappeler qui je suis : un des enfants de l'humanité.

Mon mental peut me pousser à stresser, avoir peur, envie d'agresser, de se moquer, de porter en dérision, mais ce n'est que mon mental. Dès que je me rappelle qui je suis, mon coeur parle, s'exprime, se rapproche immanquablement de l'autre. Et même si je ne suis pas d'accord avec les pensées de cet autre, ça ne sert à rien d'être contre, cela n'apporte que plus de sentiment de haine.

Ce qui nourrit, me nourrit, nourrit les autres, c'est la tentative de compréhension, la compassion, c'est la paix que je crée en moi et que je partage avec les autres.

Lorsque je suis dans un espace de paix à l'intérieur de moi, jour après jour, alors je ressens de plus en plus de joie intérieure, j'émane de plus en plus la paix et la joie.

Aujourd'hui j'ai envie de partager cette joie intérieure immense avec vous et je vous propose dans cet enregistrement pour que vous la sentiez vous aussi.

Ecrivez-moi, j'ai toujours beaucoup de plaisir à vous répondre.

Je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année, avec beaucoup d'amour, de paix, et de joie.

À l'année prochaine, vous êtes dans mon coeur, je vous aime.



Marion-Catherine Grall

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=uNp3-PQALAk>

Journal de Julie décembre 2020