

La douceur

« Chacun sait plus ou moins ce qu'est la douceur, et chacun la manifeste plus ou moins dans sa vie. Cependant certains tempéraments dotés d'une forte personnalité doivent davantage travailler la douceur. L'essentiel est d'être doux avec soi-même, de ne pas violenter son corps, d'être doux dans ses pensées et de s'aimer.

Comment pouvez-vous être doux avec vous-même ? Avez-vous seulement appris à caresser votre corps, à lui donner de la tendresse, de la douceur, à lui sourire quand vous vous regardez dans un miroir, à caresser vos mains, vos jambes ? Faites-le en conscience, en disant à votre corps : « je t'aime et je te donne tendresse, douceur et Amour ».

Vous ne voyez souvent votre corps qu'au travers de la souffrance qu'il vous occasionne ; vous dites : « mon corps me fait mal, mon corps par-ci, mon corps par-là, mon corps souffre de dysharmonies, etc ».

Aimez votre corps ! Caressez votre ventre, vos jambes, vos mains, vos bras, vos pieds ! Votre corps a besoin de douceur et de tendresse, mais vous ne les lui donnez pas ! Lorsque vous vous serez donné de la tendresse, vous serez capable de donner cette tendresse à autrui par la parole, un sourire, un geste doux ou très tendre.

Nous mettons la tendresse et la douceur dans la même vibration, dans la même énergie.

Vous pourrez donc acquérir cette douceur petit à petit et vous la rayonnerez. Vous serez ensuite à même d'aider, grâce à la douceur qui émane de vous, des êtres un peu agités, des êtres qui ne s'aiment pas, et vous pourrez leur faire comprendre ce que nous avons dit : « apprenez à caresser votre corps » !

Ce geste n'a rien de sexuel ! Il s'agit simplement de donner à votre corps de l'Amour, de la douceur, de la tendresse ; il en a tellement besoin ! Vous ignorez trop souvent votre corps ou vous rouspétez après lui parce que vous avez mal par ci ou par là.

Ces douleurs ne seraient-elles pas des appels de la conscience de votre corps qui vous dit : "J'existe ! Aime-moi ! Si tu m'aimes, je te donnerai en échange un grand bien-être, alors aime-moi" !

C'est souvent parce qu'ils ne donnent pas d'Amour à leur corps que les humains ressentent des difficultés ; leur corps réagit comme le ferait un bébé qui pleure pour recevoir affection, douceur et Amour de sa mère ! Un corps a une conscience, il peut donc réagir afin de recevoir votre attention, votre Amour, votre douceur et votre tendresse...

Comprenez-vous ce que nous vous disons ? C'est important ! Vous pourrez ainsi être plus à l'aise dans votre corps et vous pourrez, grâce à votre lui, évoluer beaucoup plus au niveau de la relation à vous-même et, par voie de conséquence, de la relation avec autrui.

Si vous avez de la douceur, de l'Amour et de la tendresse pour vous-même, vous aurez automatiquement de la douceur, de l'Amour et de la tendresse pour les autres ! Bien sûr, sans aller jusqu'à caresser les autres, vous pouvez vous caresser vous-même et, au lieu d'être vindicatif et sec dans votre façon de vous exprimer, vous pouvez arrondir les angles et donner douceur, Amour et sourire... C'est le cadeau que vous ferez non seulement à vous-même mais aux autres !

Ce que nous vous avons dit est très important : si vous êtes attentif à votre corps, vous serez beaucoup moins en difficultés.

Les religions on vous a appris qu'il ne fallait pas vous regarder dans un miroir et vous trouver beau ou belle parce que c'est de l'orgueil ! C'est faux !

On vous a appris à aimer les autres avant de vous aimer vous-même. C'est encore faux !

Comment voulez-vous aimer les autres si vous ne vous aimez pas ? Vous reproduisez sur les autres ce que vous vous faites à vous-même ! Si vous ne vous aimez pas, vous aurez du mal à aimer les autres ou vous les aimerez d'une petite façon.

Il faudrait que vous puissiez oublier les concepts religieux qui parfois emprisonnent les êtres. Aimez-vous, regardez votre beauté extérieure et intérieure. Ce n'est pas un péché de réaliser que vous êtes beau ou belle, que vous rayonnez une lumière intérieure, que vous vous aimez. C'est ça, la vérité !

La vérité n'est pas culpabiliser en se disant : je m'aime, je suis belle ou je suis beau ! La vérité est : plus vous vous aimez, plus vous aimerez les autres. Automatiquement, l'équilibre est créé entre l'autre et vous-même !

La sensualité vous fait ressentir quelque chose qui peut aller vers ce qui est sexuel, alors que caresses et douceur vous donnent un sentiment de bien-être, ce qui est différent. Il s'agit tout simplement de l'Amour pour votre corps et de la douceur de caresses sacrées, quelque chose de pur et de beau ! Essayez, tout simplement, vous serez étonné de ce que vous rendra votre corps ! »

Vous ressentirez ce bien-être dans vos mains ; il n'est ni sensuel ni sexuel, c'est un bien-être qui vous rend serein. En fait, c'est un échange entre votre corps et votre conscience humaine et spirituelle.

Se toucher soi-même a une très grande importance. Ce n'est pas caresser n'importe qui ! Faites-le sur vous-même et cela vous donnera douceur et même attention aux autres.

Vous ne pouvez pas vous rendre compte du pouvoir que le toucher et la caresse ont sur vous-même ! Votre corps sera heureux !

Vous avez été tellement imprégné de tabous que vous ne vous touchez pas. Quand vous touchez vous ? Lorsque vous faites votre toilette ? Et ensuite, est-ce que vous vous touchez ?

Vous ne vous touchez pas parce que cela ne fait pas partie d'un enseignement, quel qu'il soit. Au contraire, il vous a été dit : ne vous caressez pas, ne vous touchez pas, ce n'est pas bien !

Si nous interrogiions chacun de vous, bien peu diraient : j'arrive à me caresser !

Alors, apprenez la caresse et la douceur. Vous verrez que vous les manifesterez !

Il existe maintenant des thérapies qui consistent à caresser les bébés...

« Pourquoi ne le faire qu'aux bébés ? Si vous avez un conjoint ou une conjointe, pratiquez la caresse, mais la caresse qui apporte la sérénité et la joie et qui n'aboutit pas forcément sur de la sensualité. Caressez avec Amour, tout simplement, et demandez même que la Lumière et l'Amour passent dans vos mains lorsque vous le faites.

Le problème est qu'il y a toujours des déviances. À l'époque actuelle, si vous caressez un bébé ou un enfant, cela peut être considéré comme une déviance parce que cela ne se fait pas !

Il vous faut être conscient des parties du corps que vous ne devez pas caresser, mais il y a les bras, les pieds, les jambes, la tête... Il y a énormément de parties du corps que vous pouvez caresser, sans sanction d'aucune sorte,

Caressez votre corps, avec ou sans huiles essentielles. Si vous vous entendez très bien avec votre conjoint, faites-vous des petits massages, tout simplement, mais dans la douceur, l'Amour et le respect... Que cela ne devienne pas sensuel !

N'oubliez pas que vos mains sont précieuses, qu'il y a une vibration dans votre corps et que vos mains peuvent amplifier la fréquence vibratoire de votre corps.

Les mains sont presque les outils les plus précieux qui vous ont été donnés. Appréciez vos mains, caressez-les ! Si elles vous font mal en raison de l'arthrose, il faut les caresser, leur dire que vous les aimez !

Ne dites pas : mes mains me font mal ! Dites plutôt : mes mains font partie des outils les plus précieux que j'aie !

Les mains sont absolument nécessaires pour expérimenter la vie et même ce que vous êtes ! Prenez donc soin de vos mains, regardez-les, aimez-les ! Vous pourrez constater qu'elles répondront à tout cela.

Les mains sont expressives, vous pouvez tout dire avec les mains ! Vous pouvez aimer avec les mains, simplement au travers d'un geste... Vous pouvez donner de l'Amour avec vos mains ! Vous pouvez faire tellement de choses avec vos mains ! Il faut les apprécier, les comprendre, voir l'importance qu'elles ont et aussi l'importance que vous leur accordez.

Nous aimons parler de cela parce que vous pouvez alors prendre conscience de beaucoup de choses par rapport à vous-même. Nous disons essentiellement aux personnes qui souffrent dans leur corps : tout peut changer !

Nous le savons parce que nous sommes beaucoup plus proches de vous que vous ne le pensez, et nous percevons la souffrance de vos corps respectifs. Changez votre façon de voir votre corps, changez votre vision sur vous-même ! Au lieu d'être dans la souffrance, soyez dans l'Amour !

Nous voudrions terminer sur ce sujet en vous disant : Aimez-vous ! Vous ne pourrez jamais évoluer spirituellement comme il se doit par rapport à votre chemin si vous ne vous aimez pas. Vous aimer est une priorité !

Vous aimer n'est pas narcissique ou avoir un orgueil mal placé, c'est avoir un Amour réel et sacré pour vous-même ! »

