

INVITATION À LA SAGESSE DU SILENCE



Je constate à quel point j'ai un besoin vital de silence, et plus je l'autorise, plus j'entre dans cet espace du silence intérieur, plus je le découvre et l'apprécie. Je me retrouve dans cet espace de la conscience et du cœur dans lequel je peux me reposer, m'aimer et m'apprécier sans rien exiger d'Être autre que le « Je Suis », « La Présence » qui observe et ressent la vie. Cette Présence qui nourrit mon Cœur et ma conscience d'Amour, de Lumière et de Paix. On dit que « L'arbre du silence porte les fruits de la paix. » Proverbe arabe.

J'ai résisté au silence, j'ai eu peur du silence, je l'ai apprivoisé doucement, cela m'était très inconfortable d'être silencieuse et immobile il y a quelques temps. Mais avec la persévérance, j'ai découvert ce que tous les grands maîtres enseignent ; que le silence crée les conditions propices à notre transformation intérieure. C'est dans le silence que se manifeste la véritable activité de réflexion. La surstimulation de la vie nous isole de notre réalité intérieure. Nous nous engageons dans toutes sortes d'activités sans cesse et sans bien réfléchir, et nous croyons vraiment progresser. Alors que si nous faisons des pauses régulières de silence afin de percevoir ce qui se passe vraiment en nous, nous serions beaucoup plus à l'écoute de nos véritables besoins.

Je découvre que seul le calme et la solitude permettent d'observer notre vie ouvertement et honnêtement, le calme nous donne l'opportunité de se renouveler et de mettre de l'ordre dans nos pensées et nos vies. Être paisible et heureux doit inévitablement se rechercher dans le silence, je le constate et je l'expérimente. Il permet de prendre du recul et de la distance par rapport à nos préoccupations et ainsi nous pouvons accéder à une plus grande conscience. Si vous ne voulez plus continuer à gaspiller vos énergies dans des activités inutiles, efforcez-vous de sentir la vie intense que procure le silence.

Il faut persévérer face à l'inconfort que vous allez ressentir au début, car je peux vous assurer que vous découvrirez une sérénité d'Être que l'on ne peut ressentir que par la Présence de l'énergie du Silence qu'elle seule peut nous transmettre. Nous entrons dans cet espace de la Conscience en union avec le Cœur, dans lequel seul « La Présence silencieuse » peut nous autoriser. Le silence permet à notre réalité intérieure de monter à la surface de notre conscience. Percevoir, c'est devenir Conscient. En devenant conscient nous pouvons laisser aller ce qui ne nous est plus utile, ce qui permet de nous alléger et de nous apporter plus de sérénité. Observez lorsque vous êtes dans un environnement bruyant, vous éprouvez sûrement une sensation d'inharmonie intérieure, et au contraire d'un environnement harmonieux et silencieux qui apaise les pensées et contribue à apaiser toute forme de conflit.

Alors je vous souhaite de découvrir la Sagesse et la Puissance du Silence dans ces temps si mouvementés, car plus que jamais, le Silence sera la voie du retour à l'équilibre, la beauté et l'harmonie.

Agnès ♥