



La vie est Sybelle Le ressourcement



Avez-vous déjà pensé à prendre un temps de ressourcement ?

Qu'est-ce que le ressourcement ?

Le dictionnaire dit: «rejaillissement, retour aux sources, ou encore fait de retrouver ses racines».

Ici je vous parle d'un temps que vous prendriez loin de votre quotidien. Temps qui vous permettrait de vous mettre à l'écoute de votre petite voix intérieure qui vous parle souvent

mais que vous ne pouvez entendre faute de calme, de temps seul.

Ça sert à quoi exactement ?

Hors de la course du quotidien, des prises de conscience peuvent émerger. D'une prise de conscience à l'autre, vous serez conduit à l'éveil de votre cœur. Dans le silence ou le murmure de votre cœur, vous touchez à quelque chose de sacré en vous; c'est alors comme si vous étiez rempli de sagesse et de plénitude. Plus rien d'autre ne vous est nécessaire.

La difficulté réside dans le fait de transporter cette sérénité dans la vie de tous les jours. C'est à force d'entraînement entre le flot du quotidien qui nous emporte et le retour dans notre intérieur qui nous nourrit que nous arrivons de plus en plus souvent et de plus en plus longtemps à être dans notre cœur et à vivre à partir de cette source qui nous nourrit et nourrit les autres autour de nous.

Quand entrer dans un temps de ressourcement ?

Tous les moments sont bons pour entrer dans un temps de ressourcement. Il est juste nécessaire de prévoir du temps où vous pouvez rester seul pendant au moins quelques heures et jusqu'à plusieurs jours, si cela vous dit. Plus vous vous sentez agité et plus le temps de « mise à terre » sera long. Evidemment que si vous êtes déjà calme et serein le chemin pour arriver jusqu'à votre source sera plus rapide.

L'important étant d'avoir envie d'entrer en contact avec soi, d'avoir envie de se dépouiller du superflu pour ne rester qu'avec soi. D'avoir envie de découvrir qui est ce soi qui est en permanence avec vous, mais que parfois ou trop souvent vous ne connaissez ou ne reconnaissez pas.

Combien de temps prévoir pour cela et où ?

Le temps minimum est de quelques heures et le maximum est à fixer par vous en écoutant ce qui est confortable et vous donne envie. Un ressourcement peut se faire dans un monastère, chez des sœurs, seul dans un chalet ou un endroit qui vous plaît, avec une personne à votre disposition si vous avez besoin de parler.

Il existe différents endroits et propositions que vous pourrez trouver sur le net. Pour ma part je mets à disposition une chambre, mon appartement et ma personne. Vous pouvez aller voir sur www.lavieestsybelle, sous ressourcement. Vous pouvez aussi prévoir des mini-ressourcements en méditant quelques minutes tous les jours : là c'est la régularité qui porte ses fruits. Ou alors vous ressourcez en vous promenant dans la forêt, en vous adonnant à votre passion, en prenant conscience que vous faites partie d'un tout et en tentant de vous y relier.

Les éléments qui font partie du tout sont le vent, le soleil, les nuages, la nature, les animaux, les plantes, les minéraux, les couleurs, les beaux sons, la beauté, l'harmonie, etc. En vous mettant en lien avec ces éléments, c'est comme un écho qui se fait à l'intérieur.

L'important étant alors d'entendre et d'écouter ce murmure qui jaillit au fond de vous.

Parler de ressourcement n'a pas beaucoup de sens, c'est juste fait pour donner envie; le mieux c'est vraiment de l'expérimenter en soi et avec soi.

Alors avez-vous déjà pensé à prendre un temps de ressourcement ?

Je vous assure qu'après cela la vie est Sybelle.

Sybille Luginbühl
www.lavieestsybelle.ch