

Petite méditation de l'automne

A l'automne les arbres se parent de couleurs flamboyantes, un vrai festival pour nos yeux



Les feuilles tombent pour former un humus
les micro-organismes et les insectes du sol libèrent les éléments nutritifs nécessaires aux plantes en les dégradant.

C'est le cycle naturel qui permet la fertilité des sols.

Pour nous c'est le temps de récolter

Fermez les yeux, respirer doucement et imaginer :

Vous marchez dans cette forêt et vous récoltez les bienfaits de l'été comme un humus riche pour optimiser nos ressources et affronter l'hiver.



Vous suivez un chemin jusqu'à un endroit découvert : une Lumière blanche vous accueille

INPIRER la lumière blanche : nettoie toutes les impuretés, Allège chagrin, dissipe les pleurs

EXPIRER : Laisser partir la lumière grise avec vieilles tristesses qui rendent rigide et se transforment en rancunes

25 Sept. 2021

1 Page

