

# La tristesse

*La Tristesse c'est être touché  
en plein cœur par la peine.  
L'inspiration est bloquée par une  
pierre jetée au fond du puit.  
Être étouffé(e) par la Tristesse  
c'est sombrer dans l'obscurité.  
C'est l'opportunité de libérer dans  
l'abysse, la Lumière du Pardon.*

# La tristesse

*La Tristesse, c'est recevoir  
une flèche en plein cœur.*

*C'est le lien fragile qui nous relis  
à l'autre et l'occasion d'une  
purification salutaire.*

*La Tristesse c'est tendre l'autre joue  
pour donner l'Amour,  
plutôt que la haine.*

*Un exercice courageux vers la Paix.*

# La tristesse

*La Tristesse c'est accueillir la  
douloureuse blessure en soi.  
C'est aussi l'occasion merveilleuse  
de toucher du doigt  
l'Amour inconditionnel.  
Donner la paix dans la Tristesse.  
Donner l'amour dans la blessure.  
Dans la Tristesse,  
je ressens au plus profond de moi,  
la brûlure des langues de feu.*

# La tristesse

*La Tristesse déverse  
de chaudes larmes réparatrices.  
C'est l'occasion de la libération.  
Transcender l'énergie de la Tristesse,  
c'est créer une cascade de Lumière  
dévalant les collines du Cœur.  
Un fleuve de tristesse parcourant  
alors tout le corps,  
jusqu'à devenir un fabuleux  
océan d'Amour.*

# La tristesse

*Scellée dans un coffre sombre,  
la Tristesse fait pression  
sur les parois intérieures.*

*La clé du coffre est l'Amour.*

*Tel un trésor, la lumière jaillit alors  
pour éclairer le monde.*

*Accueille la Tristesse comme une amie.  
Elle déchire le cœur pour permettre de  
faire sortir la Lumière Divine.*

*La lumière du cœur blessé  
rayonne dans l'ouverture.*