

FRANÇOISE KREBS .....



# Elever sa vibration en se reconnaissant Globalité

Selon les périodes, nous avons plus ou moins de facilité à accepter notre quotidien. Parfois, nous sommes remplis de joie, parfois submergés de tristesse, colère, rancœur, peur. **Lorsque nous nous sentons heureux**, nous aimerions pouvoir y rester pour toujours; lorsque les colères sont là, nous aimerions qu'elles disparaissent immédiatement. Ces mouvements de l'émotionnel, du mental font partie de nous, **sont interdépendants** et sont ce qui caractérise notre incarnation.



**Sur Terre, la dualité** est un fait indissociable de la réalité; exemple: le jour, la nuit. Ces deux paramètres sont une évidence alors que nous pensons devoir combattre nos zones grises, nos émotions perturbées ou une partie de notre mental pour accéder au bonheur. Or, **deux pôles existent en nous et existeront toujours**: prendre soin de tous nos aspects et les équilibrer est ce qui va nous permettre **d'élever notre niveau vibratoire globalement**.

Vivant dans un plan de densité, pour augmenter notre taux vibratoire, nous avons à commencer par le faire dans **la matière**: notre corps physique, nos actions pratiques, nos interactions avec nous-même et avec les autres. Le vibratoire est en nous. Il n'est pas un endroit à atteindre, mais diverses fréquences à accompagner en soi pour créer, recréer, réajuster notre équilibre intérieur.

## Et notre âme ?

Notre âme est la vibration la plus élevée en nous, du moins c'est ainsi que nous la définissons. Cette vibration permet à notre corps physique d'exister, elle est « présente » dans chacune de nos cellules qui rayonnent jusque dans notre aura. Nous sommes **comme des couches « superposées » mais vibrant ensemble**. Notre âme vibre en nous et, dans le même temps, vibre à des fréquences très subtiles; elle est une vastitude. Essayer de la comprendre depuis notre mental, nos perceptions physiques – même si elles sont affinées – est inimaginable par notre dimension tridimensionnelle. Vouloir « capter » son âme est déjà se dissocier d'elle puisque nous sommes âme.

ELEVER NOTRE NIVEAU VIBRATOIRE

“ Lorsque progressivement, notre compréhension de nous-même se modifie, le macrocosme change simultanément, car notre regard se transforme.

## Microcosme – macrocosme

Ce que nous voyons est la **réalité du moment** vue avec nos yeux physiques, mais également ce que nous décodons – souvent inconsciemment – par notre mental. Cela va automatiquement déclencher une, deux, voire trois émotions qui – à leur tour – vont déclencher des pensées et les mouvements intérieurs s'amplifient, un peu comme des vagues paisibles ou mouvementées, parfois du ressac....

Lorsque nous prêtons attention à notre microcosme, en observant les mouvements, en comprenant ce va-et-vient des émotions et des pensées, nous découvrons qu'ils sont beaucoup plus nombreux qu'il n'y paraît. Chaque information va déclencher quelque chose, va créer des modifications de nos flux intérieurs qui ont à se rééquilibrer.

Lorsque progressivement notre compréhension de nous-même se modifie, le macrocosme change simultanément, car notre regard se transforme. Il ne s'agit pas d'occulter des



choses ou de faire du positivisme, mais de revenir à soi pour observer les mouvements intérieurs du moment.

Notre corps physique a son homéostasie. A nous de nous occuper de notre homéostasie : mental, émotionnel, cinq sens qui sont également nourris par nos croyances, nos limitations, nos rigidités, nos convictions.

## Une seule vérité ou plusieurs ?

La dualité nous fait croire qu'il n'y a qu'une vérité, d'où la notion : de vrai ou de faux. **Nos vérités fluctuent** ; cependant, comme nous sommes le maître à bord, nous ne conscientisons pas toujours à quel point nos réalités peuvent se modifier rapidement.

Il est essentiel d'amener à la conscience ce que nous pensons, décrypter la raison de la réponse prévue :

- est-ce pour obéir à une injonction de la société ?
- est-ce un oui automatique pour avoir la paix ?
- est-ce pour se justifier ou se rassurer ?

Cette écoute amène à se rendre compte que nous ne sommes pas victime des autres, mais de nos automatismes, nos rigidités, nos peurs, nos schémas.

Cette croyance de la vérité unique déclenche également la plupart de nos jugements, eux-mêmes provoqués par nos peurs : peur de ne pas être aimé, peur d'être jugé, peur de faire faux, peur de ne pas être à la hauteur..... Et les jugements enclenchent souvent la honte, qui est émotionnellement la colère contre soi de ne pas avoir été à la hauteur.

## L'effet miroir

Ce terme a beaucoup été utilisé. Fréquemment, il a incité à des recherches complexes face à une situation. Exemple : si une personne crie juste à côté de soi.

Les personnes cherchent en se disant : « quand est-ce que j'ai été comme cela ? » Ou « je ne suis pas comme cela » ou....

Concrètement, il s'agit simplement d'écouter ce qui se réveille en soi en voyant ce comportement : « que se passe-t-il en moi ? », « comment je me sens émotionnellement ? »

- Ai-je peur du ton ?
- Ai-je peur de la violence car j'associe cri et violence ?
- Ai-je peur de la force physique de la personne ?

## La communication harmonique

L'harmonie intérieure, c'est apprendre à écouter tous ses aspects, tous ses flux, tous ses mouvements. Ce n'est pas devenir

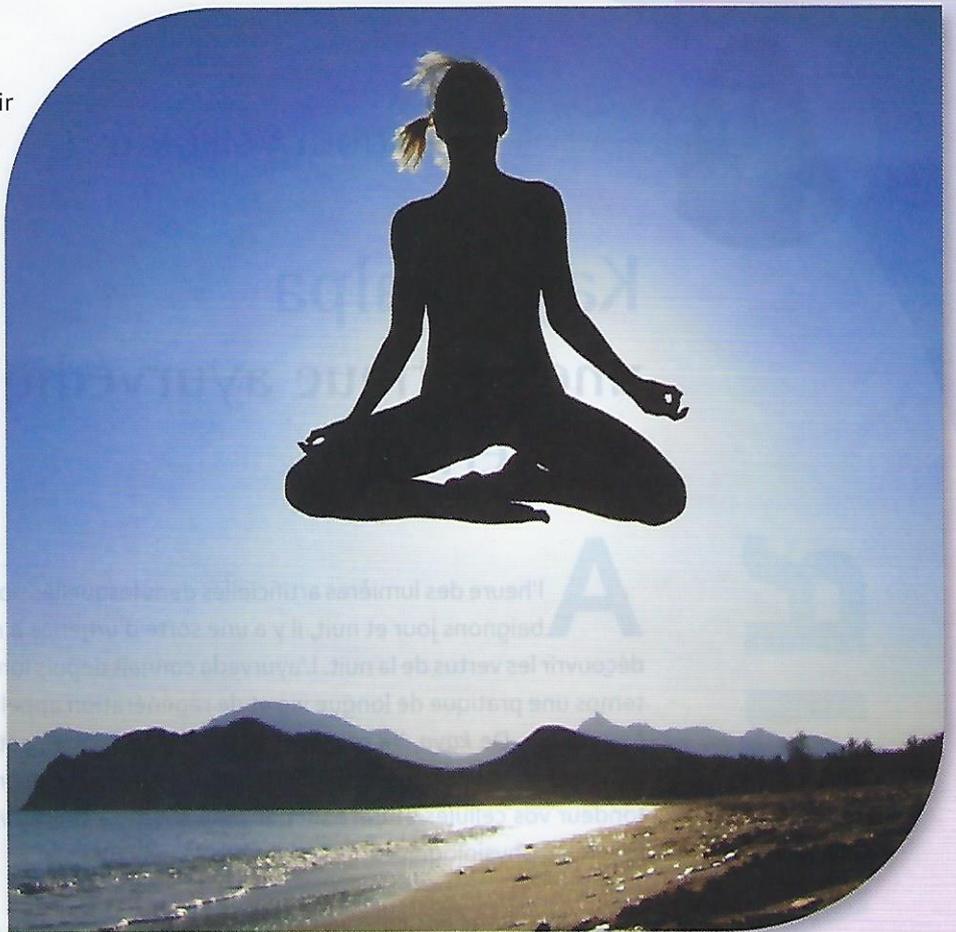
obsédé de ce qui se passe en soi, mais savoir que nous sommes constitués de nombreux flux.

Dans le même temps, c'est apprendre à **reconnaître nos qualités, nos forces, nos valeurs** mais dans la conscience qu'ils sont qui nous sommes, au même titre que les parties moins harmonieuses. C'est apprendre à ne pas devenir la colère ou la peur, mais savoir qu'elle est l'une de nos nombreuses ondulations.

Ecoutez en vous si vous dites :

« je suis en colère » ou « j'ai des colères »

Ce changement verbal diminue l'intensité, car on ne devient plus la colère. Ceci est une prise de conscience qui permet d'élever son niveau vibratoire intérieur puisque vous reconnaissez indirectement être également d'autres flux à cet instant-là.



“ *Le vibratoire est en nous. Il n'est pas un endroit à atteindre, mais diverses fréquences à accompagner en soi pour créer, recréer, réajuster notre équilibre intérieur.[...] Nous sommes comme des couches « superposées » mais vibrant ensemble. Notre âme vibre en nous et, dans le même temps, vibre à des fréquences très subtiles; elle est une vastitude.* ”

#### **Etre le Créateur de sa vie**

Au quotidien, nous sommes poussés à atteindre un objectif, un résultat; à réussir une performance, vite oubliée puisqu'il y a la prochaine à décrocher: cela nous éloigne de notre base, de notre centre.

Revenir à soi dans la vibration matière, **en respirant consciemment** dans l'action, en se reconnaissant dans la qualité vibrant à cet instant-là (je suis conscient, précis...). **Vivre dans le moment présent** et nourrir chaque geste consciemment, en validant que chaque cellule de son corps physique vibre son âme et que ce TOUT vibratoire participe à cette action.

#### **+ d'infos**

**Françoise Krebs**

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)