

# Les énergies subtiles

*Lorsque l'on entend « énergies subtiles », on pense immédiatement qu'il s'agit d'un domaine spécifique, de quelque chose ayant trait à la spiritualité, au développement personnel, à la médecine douce.*

*Or, les énergies subtiles nous entourent, nous habitent, nous accompagnent que nous en ayons conscience ou non. Notre monde « baigne » dans les énergies subtiles, la Terre vibre les énergies subtiles et nous vibrons dans notre corps les énergies subtiles même si nous ne le ressentons pas.*

*Notre monde occidental matérialiste s'est éloigné des énergies subtiles avec lesquelles nos ancêtres dialoguaient, vivaient, travaillaient ; pour eux, il était tout à fait naturel de considérer qu'il y avait quelque chose au-delà de ce qu'ils percevaient dans la réalité physique. Certes, ils n'y mettaient pas fréquemment de mots précis, mais ils vivaient avec elles, à leurs rythmes.*

Nous avons « importé » des images d'autres cultures, nous émerveillant de la façon dont ils appréhendent leur vie, croyant qu'ils ont une sagesse que nous ignorons. Or, cette sagesse existait et est toujours là, en nous. Même si nos ancêtres ne méditaient pas dans la position du lotus, ils vivaient avec les énergies subtiles : ils respectaient le rythme des saisons, observaient le cycle du soleil, cultivaient la Terre en la laissant se ressourcer.

Avez-vous observé, au printemps, lorsque les labours se font dans les campagnes ? La Terre « fume » ; la Terre raconte quelque chose, annonce le printemps, vous parle et vous invite à vous rapprocher d'elle, de son énergie. Car la Terre, notre planète Terre – tout comme notre corps physique – émet des énergies subtiles.

Evidemment, la plupart de ces énergies ne sont pas visibles aisément, mais si nous prêtons attention à des signes, des soi-disant détails, nous nous approchons de plus en plus d'une réalité que nous avons éloignée de nous. Le but n'est pas de revenir aux temps jadis mais de se reconnecter à des gestes simples, des idées de notre culture, des principes de vie proches de nous. Ainsi, nous nous rapprocherons du centre de notre cœur et par là même de notre belle terre, de sa vibration d'amour. Car la Terre vit, la Terre vibre. Comment vouloir s'approcher du subtil, si nous ne sommes pas proches de nous-mêmes ?

Des tendances font croire qu'il faut chercher le subtil à l'extérieur de soi. Or, il vibre et vit en nous. Il est enfoui en

nous, car nous nous sommes coupés de nous-mêmes en suivant le crédo de la mode et de la consommation à outrance. Il n'y a pas lieu de stopper nos progrès scientifiques et technologiques ; simplement se souvenir que notre essence est en nous-mêmes. Nous pouvons courir après un succès extérieur, une réussite éphémère, mais nous resterons toujours en manque de nous-mêmes, si nous ne nous rapprochons pas de notre centre.

Notre rythme interne existe et – en nous appuyant sur ce rythme-là – en écoutant notre respiration, en nous basant sur notre vérité première, nous pouvons retrouver le chemin vers nous-mêmes. Les énergies subtiles vibrent en nous et il n'est pas utile d'aller les chercher ailleurs. Notre énergie subtile est entremêlée à notre corps physique, fait vivre chaque cellule de notre corps physique.





# sont-elles si particulières ?

Impossible de les dissocier; elles sont intimement liées.

Certes, il existe des énergies subtiles « extérieures » à nous et reliées à un tout d'une grande vastitude. Les énergies subtiles s'entremêlent un peu comme les vagues de l'océan qui se mêlent les unes aux autres; il n'y a ni réel début, ni réelle fin; tout s'entremêle et se rejoint.

En vivant dans la conscience de ce tout, dans la conscience que l'on fait partie du tout, on prend conscience que les énergies subtiles ne sont plus à chercher à l'extérieur de soi, mais depuis l'intérieur de son cœur. En vibrant depuis l'intérieur de soi, on découvre que le tout vibre en nous et qu'il suffit de se relier à soi-même pour pouvoir entrer en contact avec l'immensité de ce qui existe. Le cheminement pour arriver à cet état de conscience

se fait petit à petit, en retournant toujours à soi-même, en soi-même et en observant comment on se situe dans son monde intérieur, puis de son monde intérieur vers le monde extérieur. Il faut se relier à soi-même pour être soi-même et pour trouver le chemin vers l'autre. Il n'y a pas besoin de se prouver que les énergies subtiles existent, il faut simplement les conscientiser dans son monde, dans son univers.

En focalisant sur ce qui est ressenti à l'extérieur de soi, on oublie que comme nous faisons partie du tout, notre vibration, l'énergie subtile que nous dégageons est celle à laquelle nous devrions faire le plus attention. Pour cela, il est important de prêter attention à ses paroles, ses gestes, ses actes afin de vibrer des énergies subtiles positives qui permettent à soi-même et aux gens qui nous entourent de se sentir dans un environnement de calme et de paix.

A quoi cela sert-il de vouloir sentir / percevoir des énergies subtiles tout en ne prenant pas soin de ce que l'on émet? Un juron, une parole impolie, des cris, des insultes sont des énergies subtiles que nous envoyons à l'autre, que nous envoyons dans l'univers, que nous envoyons autour de nous et nous respirons dans cette énergie-là. Il faut aller plus loin que la parole; il faut viser la vibration positive; c'est-à-dire ressentir sincèrement la phrase positive que l'on dit, la penser depuis son cœur.



Si chaque jour, nous faisons l'exercice de sourire un instant à la vie dans notre vie quotidienne, nous apporterons un plus dans l'air que nous respirons. Imaginez de sourire à votre voisin dans le bus, le train, le métro... Allez-y... essayez, souriez et accueillez le regard de l'autre. Qu'importe si votre sourire n'est pas récompensé par un sourire, vous aurez émis la vibration de votre sourire et vous serez entouré – pour un instant – d'une énergie subtile positive. Oui, essayez et essayez encore...

## + d'infos

Françoise Krebs  
Mon Papillon  
[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)  
079 / 222 27 37

