

de Sacré...

Vaste sujet

Par Françoise Krebs

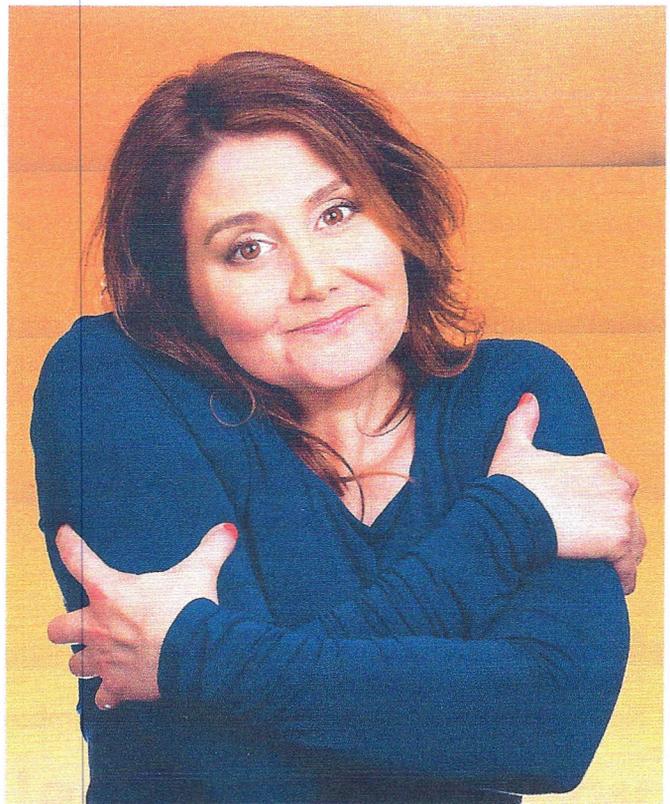
Le mot « sacré » porte en lui de nombreuses croyances, limitations ainsi que toutes les charges liées aux religions. Les religions n'ont pas à être bannies; elles correspondent à la recherche de certaines personnes.

Il est très limitatif de croire que l'on sait ce qui est juste pour l'autre. Et peut-être que le Sacré commence déjà là : respecter l'opinion, les choix, les besoins de l'autre.

Pour moi le **respect est très relié au sacré**. Comment reconnaître le sacré à l'extérieur si – dans le même temps – on juge l'autre ou soi-même ?

Le sacré, reconnaître le sacré est un long chemin d'évolution, car il prend en compte tous les aspects de soi, mais également les aspects de l'autre et – bien évidemment – le respect de notre terre, Gaïa.

Or fréquemment, on peut observer des êtres qui parlent avec emphase du sacré de la terre, mais qui ne se respectent pas ou ne respectent pas les autres. Souvent, le sacré est posé dans une approche mentale qui ne va pas suffisamment en **profondeur**. Certes, cette approche commence par la compréhension mentale, mais si l'on s'arrête à cet aspect de nous, le mental, on n'oublie TOUS les autres aspects, et principalement notre corps physique et notre émotionnel.





Le terme « **temple sacré** » décrivant notre corps physique est largement utilisé, mais de quoi parle-t-on réellement ? Est-ce apprécier sa plastique, son fonctionnement, son apparence ? Est-il aisé de reconnaître son corps comme sacré lorsque nous vivons des douleurs, des souffrances ou même des contrariétés ?

Notre corps est sacré par le fait que nous le faisons vivre, **vibrer**, nous âmes, depuis l'intérieur de nous-mêmes. C'est notre âme qui permet à notre corps de se développer. Les disharmonies proviennent lors de déséquilibres entre **nos 3 plans** : âme – corps physique – personnalité. Il est essentiel de ne pas croire que la beauté d'un corps reflète l'état d'évolution de l'âme qui n'a pas d'a priori par rapport à l'apparence du corps physique.

Le sacré dans la vie quotidienne est à vivre depuis **l'intérieur** de soi, en s'observant, en prêtant attention à ses pensées et surtout en apprenant à se respecter. Respecter ses choix, ses difficultés, ses forces, ses qualités.

Quand – pour la dernière fois – avez-vous reconnu sincèrement depuis l'intérieur de vous l'une de vos qualités ? Non pas cette façon que nous avons de dire « oui, oui, je suis doué, fort... ». Non, depuis l'intérieur pour soi-même « je suis organisé, persévérant »... Ceci est déjà le premier pas pour comprendre que le sacré vibre en soi, que ses forces sont en soi.

Nous avons bien souvent peur d'être orgueilleux en reconnaissant nos qualités. Or, ce qui est orgueilleux est plutôt de prétendre « oh, je n'y suis pour rien » ; en même temps c'est une façon de se minimiser.

Se respecter, c'est apprendre à équilibrer son observation intérieure. C'est le contraire de se juger ! Or, la plupart d'entre nous, nous jugeons d'une façon ou d'une autre... même lorsque c'est fait sous forme de plaisanteries... C'est déjà se mépriser ou créer en soi une forme de violence à notre égard.

« Avant de vouloir s'aimer de façon authentique, commençons par apprendre à reconnaître qui l'on est en s'autorisant à être qui l'on est sans vouloir devenir ce que l'on suppose que l'autre, les autres, attendent de nous. »



Le paradoxe est que nous recherchons tous d'une façon ou d'une autre à être aimé, reconnu, et nous ne nous reconnaissons pas nous-mêmes !

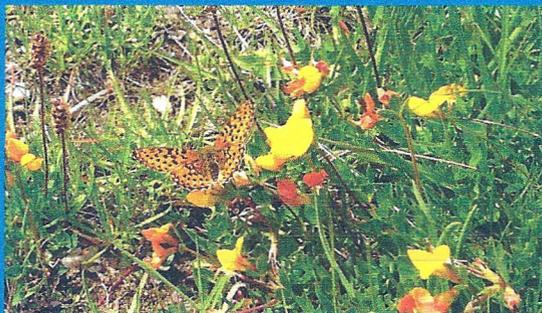
Observez la différence à l'intérieur de vous entre « je me félicite » et « je suis fier de moi ». La deuxième expression attend déjà l'approbation de l'autre. Cela semble étrange de se féliciter, alors qu'il est naturel de se juger...

Le sacré en soi, c'est reconnaître **tout ce que l'on est**. C'est apprendre à faire la paix avec les aspects de nous que nous n'aimons pas. Je ne parle pas – dans un premier temps – de s'aimer, car encore une fois, ceci est souvent posé sur des apparences ou des satisfactions temporaires.

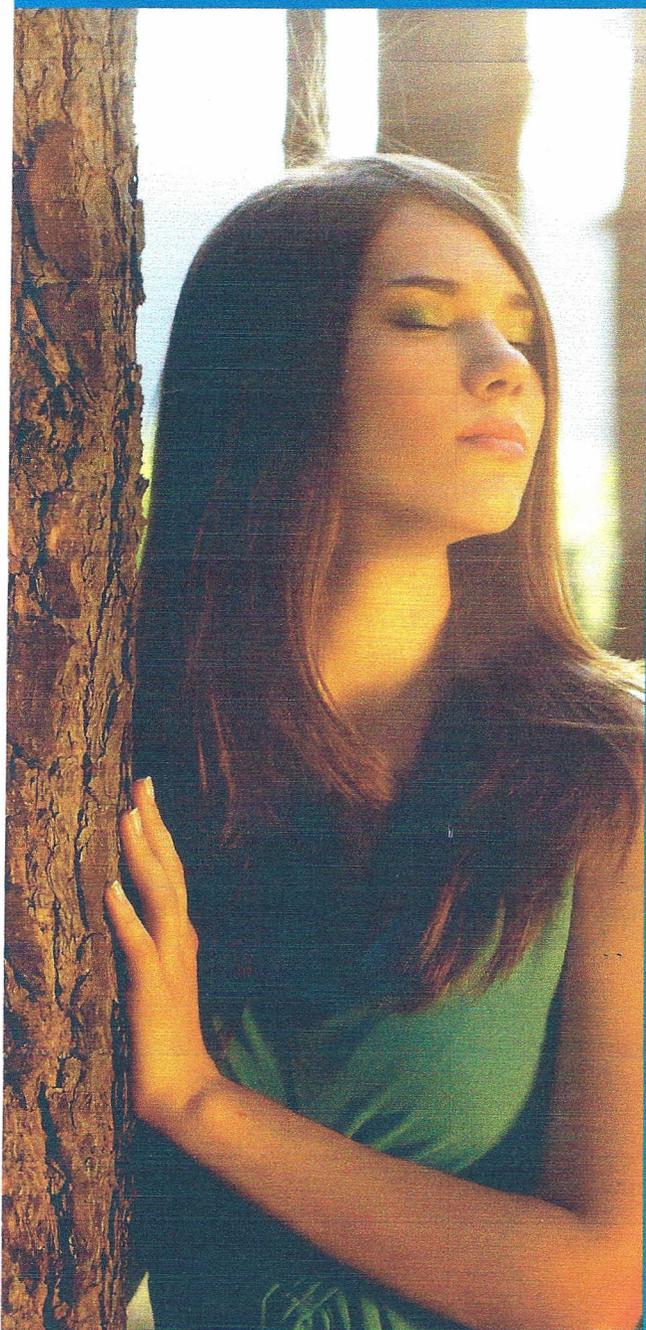
Avant de vouloir s'aimer de façon authentique, commençons par apprendre à **reconnaître qui l'on est** en s'autorisant à être qui l'on est sans vouloir devenir ce que l'on suppose que l'autre, les autres, attendent de nous. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, mais cela s'apprend, se construit petit à petit. Personne n'est arrivé à l'illumination en un jour...

Il est magnifique d'apprécier la Terre, de reconnaître le Sacré de la Terre. Cependant, là également, il est essentiel de le vivre au quotidien, dans tous ses actes. Le but n'est pas de se culpabiliser en se jugeant de ne pas être parfait « pour » la Terre, mais d'apprendre simplement à assumer ses choix : « je prends ma voiture » et je ne me juge pas ni ne juge celui qui prend l'avion.

Il est possible de **reconnaître la Terre** sans aller en forêt, à la montagne. La nature existe aussi en ville, ne serait-ce que par l'air que l'on y respire. Nous vivons dans l'aura de la Terre ; y penser permet également de se relier consciemment à la Nature, à la Terre et de la remercier, non pas uniquement lors des loisirs.



« Prêtez attention à ce qui se déclenche en vous, selon ce que vous observez sur la photo... vos sens font partie de votre corps, comme votre émotionnel, votre mental... tout est lié, tout est sacré. »



Cette joie qui vibre en vous lorsque vous voyez un beau **paysage...** c'est reconnaître le sacré. Osez ensuite le **respirer** en vous, le vivre en vous en apprenant à reconnaître à quel point votre corps physique est similaire à la Terre-Mère: l'eau, l'air, la terre, les roches, le feu... tous ces éléments de la Terre vibrent également dans notre corps physique, sous une autre forme, une autre densité.

Plus vous reconnaissez **cette reliance intérieure** entre votre corps physique et la Terre-Mère, plus vous serez à même de reconnaître le sacré en vous, à l'intérieur de vous, et plus il sera aisé de reconnaître le sacré chez l'autre, en l'autre. Car le but « final » est bel et bien de reconnaître le sacré en vous et en l'autre, d'où cette expression « le Bouddha en moi, salue le Bouddha en toi » ou « Dieu en moi, salue Dieu en toi ». Il ne s'agit pas de se croire Bouddha ou Dieu, mais de reconnaître que nous sommes tous une étincelle du Divin et de ce fait le sacré vibre en nous, dans chaque cellule de notre corps physique, puisque notre âme a créé notre corps physique et le maintient en vie...

C'est également à nous d'apprendre dans notre **personnalité** à prendre soin de notre émotionnel, notre mental et nos cinq sens pour équilibrer nos 3 plans. C'est un beau voyage que nous âme avons choisi de vivre, un peu comme lorsque l'on choisit une destination de vacances...

Bel été et beaucoup de plaisir à vous dans vos découvertes

En savoir plus ...

Françoise Krebs

Mon Papillon
Accompagnement & Guidance

www.mon-papillon.ch

A Lausanne & Epalinges
079 222 27 37