



Il y a de nombreuses façons de percevoir la « spiritualité ». C'est un sujet dont on parle plus ou moins beaucoup selon les milieux et pourtant chacun le perçoit à sa façon.

La spiritualité a besoin de dynamisme pour être existante ; elle doit « vibrer » à « l'intérieur de soi » et... en permanence. Il ne suffit pas de 2 heures en méditation ou d'un service religieux pour vivre sa spiritualité. Il est important de la vivre au quotidien, dans ses actes afin de sortir des jugements, critiques, intransigeances à son égard et envers l'autre.

Un chemin

La spiritualité est un « ETAT D'ETRE », une « hygiène de vie », une façon de vivre en conscience le plus souvent possible. Bien sûr les idées foisonnent, vont et viennent, virevoltent, mais l'essentiel c'est – à chaque fois – de revenir à soi, s'aligner dans la conscience de qui l'on est et se souvenir que l'autre a son propre parcours de vie. C'est apprendre la tolérance au quotidien dans le respect de soi et de l'autre. C'est trouver un équilibre à chaque instant entre le faire et l'être, afin d'arriver progressivement à agir depuis le « ETRE ».

S'occuper de soi, de ses pensées pour être honnête avec soi-même, respectueux de ses idées, en lien avec ses désirs réels et surtout dans la conscience que : **« ce que je dis, exprime, émane, a un impact sur moi-même... puis sur l'autre ».**

Chaque pensée de colère, jugement, heurte d'abord son intérieur, déclenche quelque chose en soi... et ensuite chez l'autre.

Certains pensent qu'il est égoïste de s'occuper de soi. Or, observez le nombre de personnes qui s'occupent des autres, mais ont en fait grand besoin qu'on les reconnaisse ou s'épuisent ou se sentent frustrés du peu de reconnaissance reçue ou imposent leur volonté....

Prendre soin de soi, c'est écouter ce qui se passe au fond de son être et respecter ses propres opinions tout en respectant les avis de l'autre en acceptant que divergences d'opinions ne veut pas dire rejet. C'est un exercice à effectuer d'abord

“ La recherche du résultat, de la réussite professionnelle, matérielle, nous a éloignés de notre propre centre.

par rapport à de petits événements, de petites habitudes à modifier pour ensuite – au fur et à mesure – amplifier ce travail pour l'appliquer à des cas plus importants, plus concrets, lorsque la base est acquise.

La recherche du résultat, de la réussite professionnelle, matérielle, nous a éloignés de notre propre centre. Que souhaitons-nous dans nos vies ? Il ne suffit pas de souhaiter un mieux être pour qu'il se réalise à l'instant. Ce n'est pas l'amour de l'autre qui va nous « remplir » si nous nous sentons vides ou si nous souffrons d'une blessure affective. L'amour de l'autre nous rassurera pour un temps plus ou moins long... puis réapparaîtront nos peurs, nos doutes, jalousies : son amour est-il aussi fort qu'avant ? Il/elle a changé... etc.

Au fil du temps et des expériences frustrantes, le mal-être est plus difficile à éloigner, à écarter. Or, être aimé est quelque chose de génial ; pourtant s'il n'y a pas en soi le terreau nécessaire, la « graine » ne pourra pas prendre ; elle restera là à essayer de grandir, de s'épanouir.



intérieur pour Soi

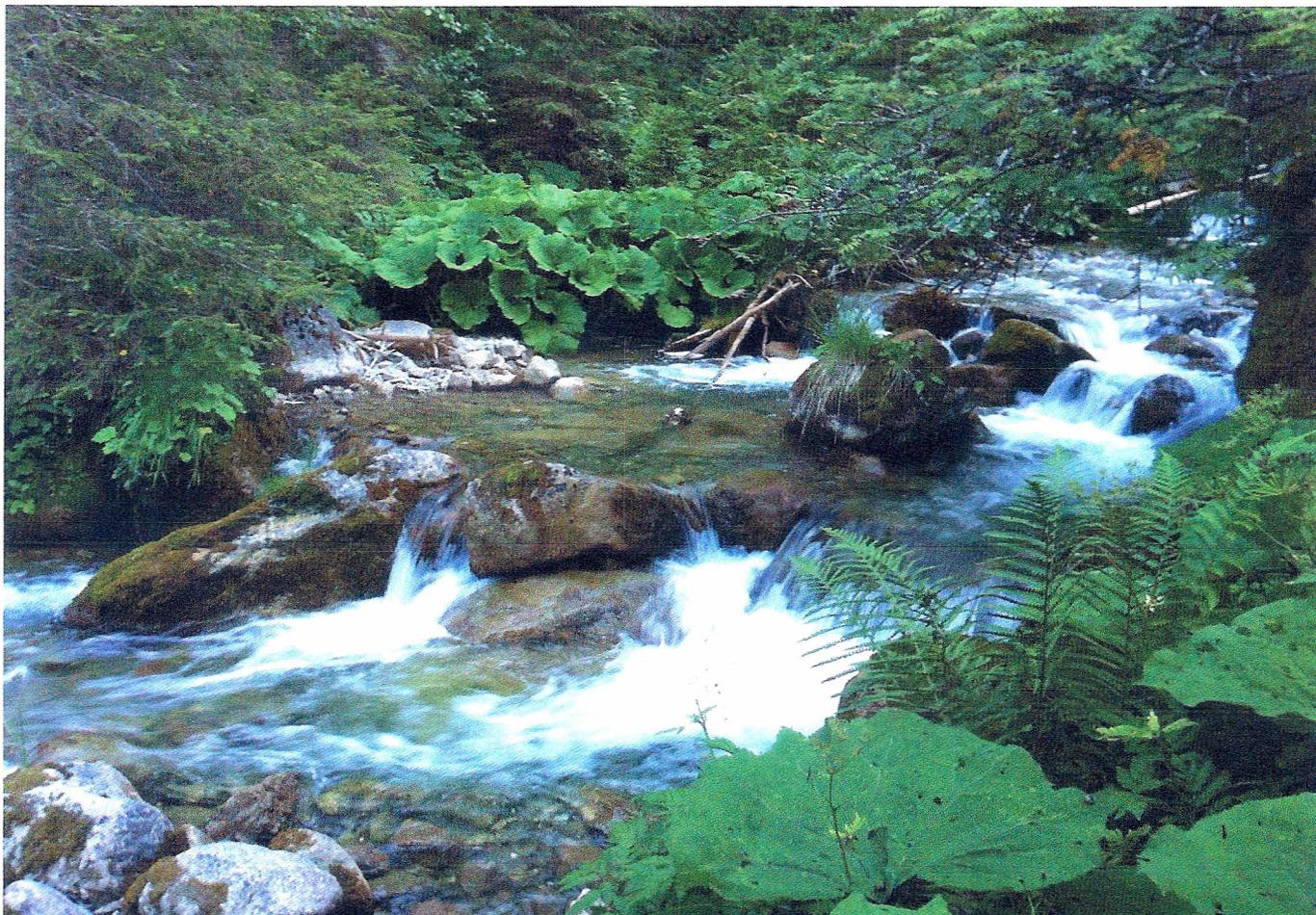
Reconnaître sa globalité

La spiritualité commence par se reconnecter à qui nous sommes dans notre GLOBALITE. Nous ne sommes pas qu'un corps, nous ne sommes pas que notre mental, nous ne sommes pas qu'une âme; **nous sommes une globalité**. Chaque aspect de nous fait partie de nous. Cette joie qui vibre en nous est aussi importante que la frustration ou la blessure. Toute émotion est à respecter avec la même intensité pour reconnaître que nous sommes un TOUT.

Avant de reconnaître le tout « extérieur » à nous, il est indispensable de reconnaître le TOUT EN SOI. Nous vibrons tout ce que nous sommes.

Il ne faut ni rester bloquer dans le matérialisme, ni partir dans la recherche d'une sorte d'extase, d'illumination. Plus les « hauts » sont intenses, plus la réalité quotidienne semble fade. La spiritualité se VIT dans les gestes quotidiens. Nous sommes cette « globalité » qui mange, boit, respire, aime; mais également cette « globalité » qui a des réactions émotionnelles parfois déplaisantes. Occulter les réactions émotionnelles, les cacher, c'est ne pas se respecter, c'est partir dans un monde illusoire, parallèle, c'est couper sa connexion avec soi-même, c'est oublier le respect de qui nous sommes dans notre globalité.

Ainsi, il est possible de vivre sa spiritualité, sa globalité en préparant un repas, en se promenant dans la nature, en travaillant; oui, même en travaillant dans un espace peu accueillant,

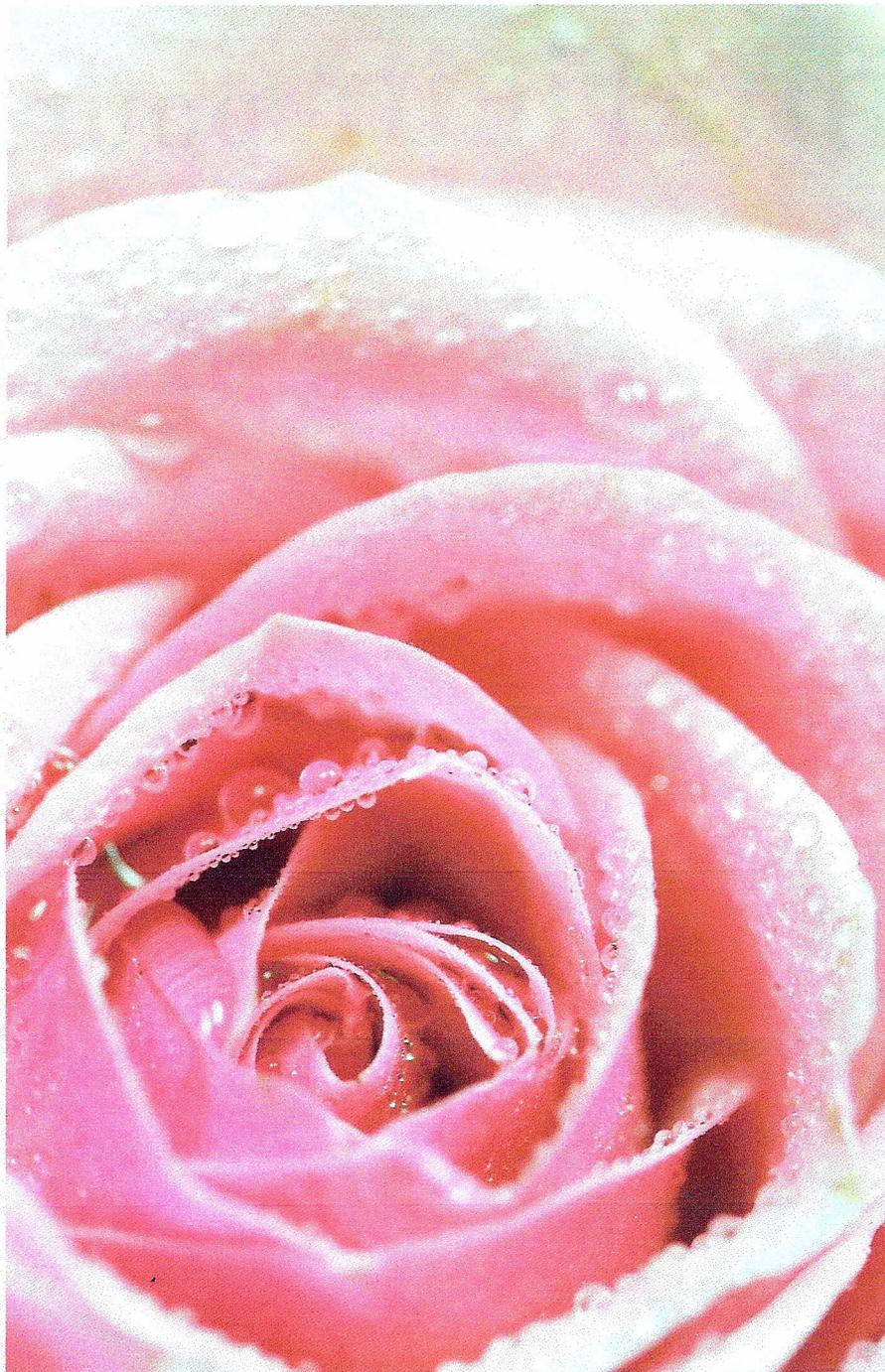


“ Le regard que l'on pose sur l'extérieur est souvent le reflet de ce qui se passe en soi.

car ce qui émane de soi a la capacité de vivre cette situation déplaisante en y voyant autre chose. Il ne s'agit pas de se leurrer, ni de faire du positivisme, mais émaner sa joie intérieure pour soi-même, comme pour nourrir les cellules de son corps physique et de ses corps énergétiques.

Le regard que l'on pose sur l'extérieur est souvent le reflet de ce qui se passe en soi. La spiritualité c'est se permettre de reconnaître sa vraie nature puis d'ajuster/corriger les réactions « parasites », les réactions automatiques qui ne font pas partie de notre vraie nature. Ne pas chercher à accuser l'éducation reçue ou la société, mais prendre la responsabilité de sa vie en reconnaissant que nous sommes ACTEURS de notre vie, nous sommes les CREATEURS de notre vie.

Notre regard peut voir l'être spirituel en chacun, mais il faut d'abord le reconnaître en soi. Une admiration béate n'est pas reconnaître l'autre; c'est le mettre sur un piédestal. Reconnaître la beauté intérieure d'un être peut permettre de se fixer un objectif dans ce que soi-même nous pouvons mettre en place pour notre propre chemin de vie.



La spiritualité c'est prendre conscience de notre libre-arbitre, de nos potentialités et les mettre de plus en plus en action dans notre vie quotidienne pour notre épanouissement et ainsi apprendre à aimer les autres depuis qui nous sommes dans notre vraie nature intérieure d'amour.

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon

Site: www.mon-papillon.ch

Tél. 079 / 222 27 37