



FRANÇOISE KREBS

## La spiritualité : une naissance à soi-même

*Nous sommes des êtres spirituels ; cette dimension vibre en nous, elle est qui nous sommes. Ayant créé la séparation, comment reconnaître à nouveau cette dimension intérieure alors que nous l'avons associée à « être parfait » ?*

**N**ous nous éloignons de nous-mêmes à chaque fois que nous nous jugeons, nous attribuons des quolibets du genre « je suis bête », « je suis nul », etc. Fréquemment, ils sont même pires et sont dits inconsciemment, sans y prêter attention. Puis nous faisons de même avec l'autre, nos proches et ceux que nous aimons le plus.

Reconnaître **notre divinité** intérieure, c'est apprendre à accepter **tous nos aspects**. Non pas uniquement mentalement, mais totalement, en les accueillant à **la même intensité**, qu'ils soient considérés comme positifs ou négatifs.

Lorsque vous vous transmettez des messages peu généreux, rééquilibrez immédiatement et, dans un premier temps, ajoutez « ... dans cette situation » ; c'est déjà moins jugeant. Ensuite, pensez à l'une de vos qualités....

En langage des oiseaux, naissance signifie « **né à sa nouvelle essence** ». S'autoriser à se voir différemment, à s'observer au lieu de se juger, à reconnaître ses qualités, ses capacités à la même puissance que ses fragilités, est une façon de s'autoriser une nouvelle naissance.

La spiritualité est un **chemin intérieur** de chaque instant ; elle est à vivre au quotidien dans ses actes, ses contacts avec soi et autrui. C'est rester en **communion** avec soi, en **harmonisant sa globalité** : corps, âme, personnalité. Dans ce même mouvement, donner le même espace intérieur au mental et à l'émotionnel ; ne pas étouffer l'émotionnel, l'écouter et accompagner ses mouvements perturbateurs. C'est se souvenir qu'il est plus facile de voir ce qui se passe chez l'autre, puisque notre regard est extérieur à son histoire, et c'est revenir à soi pour observer ce qui se passe en soi.....

L'Age Nouveau nous invite à **conscientiser** que nous sommes par nos **actes** et notre **regard** sur les événements, **les créateurs** de notre propre vie.



“ La spiritualité est un chemin intérieur de chaque instant ; elle est à vivre au quotidien dans ses actes, ses contacts avec soi et autrui. ”

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance • à Lausanne & Epalinges • 079 / 222 27 37 • [www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)