

Vivre sa globalité

“ Nos pensées génèrent des mouvements dans chacune de nos cellules et, simultanément, nos émotions libèrent des flux créant comme une danse intérieure.



FRANÇOISE KREBS

Dans ces temps particuliers où les nouvelles sont abondantes, contradictoires, alarmistes, il est essentiel de revenir à soi afin de créer son espace intérieur de paix, de sérénité. Pour arriver à cet état, il est tout aussi essentiel de reconnaître que nos mouvements intérieurs fluctuent et qu'il est illusoire d'espérer atteindre une plénitude et d'y rester confortablement installé.

Mes propos peuvent paraître décourageants. Au contraire, ils sont là pour prendre conscience que nous sommes mouvements, nous sommes constitués d'innombrables flux qui se croisent, s'entrecroisent, parfois s'entrechoquent.

Des flux multiples à harmoniser

Nos pensées génèrent des mouvements dans chacune de nos cellules et, simultanément, nos émotions libèrent des flux créant comme une **danse intérieure**.

Si nous laissons nos mouvements aller dans tous les sens ou les bloquons, notre globalité vibrant dans notre corps physique va partiellement se crispier, en générant des tensions qui se transformeront petit à petit en cristallisations. De même, en focalisant sur l'un de nos aspects : le mental, l'émotionnel ou le corps physique, les autres sont mis en retrait voire oubliés.





TOUS nos aspects sont interdépendants; ils ont tous la même importance.

La spiritualité est fréquemment enfermée dans un concept, dans de brefs instants. En réalité, **nous sommes spirituels dans chacun de nos actes**, dans la fluidité de l'instant tout comme dans la crispation. Vivre sa spiritualité en validant de plus en plus consciemment que **nous vibrons le même être** en chaque occasion que nous soyons au travail, avec des amis, dans des activités de loisirs...

Il est important d'accorder du temps à sa transformation : vivre les étapes en se donnant la possibilité de modifier ses croyances, ses visions limitatives. Notre société nous vante la réussite sociale, ou à l'inverse de se déconnecter de tout. **La voie de la sagesse en soi** permet de déterminer ses priorités de l'instant. Nous n'avons pas les mêmes souhaits, considérations à 20 ans qu'à 30 ans ou à 60 ans. Notre vécu et la façon dont nous l'avons appréhendé influencent notre vision actuelle du monde, de notre vie, mais c'est aussi nous qui avons la capacité de **nous remodeler**.

Avoir confiance en soi, c'est avoir le courage de cesser la lutte contre ses fragilités (et non ses défauts). C'est savoir qu'en nous vibrent au même endroit les fragilités, les qualités, les connaissances acquises. En combattant ce que nous n'aimons pas de nous-même, nous rétrécissons nos forces.

Modifier son positionnement

Le **juge** intérieur renforce le perfectionnisme, la **victime** subit les situations en réclamant la justice, le **fataliste** laisse tomber, le **colérique** repousse et effraie, etc.



Ces comportements sont éprouvants, car amènent à rechercher, attendre des solutions à l'extérieur, à donner le pouvoir aux autres. Il est impossible de changer autrui. En prenant la responsabilité de ce qui nous arrive, nous pouvons comprendre nos fonctionnements et modifier certaines exigences, attentes, espoirs, rêves en se questionnant, en apprenant à se dire non, stop pour rééquilibrer.

Le but n'est pas de renier nos souffrances, mais de prendre conscience à quel point nous nous désinvestissons de nous-même en cherchant à décoder l'autre avant de nous comprendre. Ressasser, essayer de comprendre encore et encore la réaction de l'autre nous engue dans la croyance qu'il n'y a qu'une seule vérité. **Le changement commence en soi** en conscientisant que le faux / le vrai immuable est une croyance car selon le positionnement, la situation, la vérité est autre. Nous-même changeons de vision, donc de vérité...

L'humanité

Nous souhaitons que la paix s'installe sur la Terre, entre les humains. Comment cela peut-il se produire si nous combattons ce qui se passe actuellement? Je ne suggère pas de devenir des moutons et de tout accepter, mais de prioritairement reprendre son pouvoir intérieur, de faire son « ménage intérieur ».

La société est telle qu'elle est, nous n'avons pas le pouvoir de changer le passé; déterminer qui est fautif ne résout rien. Néanmoins, nous avons la capacité de prendre la responsabilité de ce que nous vivons en cet instant; assumer ce que nous vivons en sachant que chaque être comprend depuis qui il est.

Les égrégores de l'humanité sont nourris par nos égrégores personnels, nos colères, nos rancœurs, nos peurs; également par tous les instants durant lesquels nous vibrons **l'émerveillement, la joie, la paix**. Si nous combattons certaines classes de l'humanité, nous nous combattons nous-même.

“*En prenant la responsabilité de ce qui nous arrive, nous pouvons comprendre nos fonctionnements et modifier certaines exigences, attentes, espoirs, rêves en se questionnant, en apprenant à se dire non.*”

S'auto-accompagner en évacuant nos peurs, nos colères, en revenant dans notre centre, en nous reconnaissant dans nos forces, nous permet de vivre en conscience ce qui se passe présentement en nous.

En étant dans la sérénité (à rééquilibrer fréquemment), il est possible de «témoigner» en parlant des situations actuelles sans vibrer ni colère, ni jugement, dans la conscience qu'il s'agit d'un cheminement de l'humanité qui s'est construit progressivement et qui s'est soudainement amplifié, démultiplié à une rapidité qui nous effraie. Plus nous serons nombreux à émaner, vibrer depuis notre paix intérieure, plus cette onde sera importante et permettra d'accompagner la transformation indispensable de notre humanité.

Nous sommes un «**maillon**» de la chaîne humaine et participons à chaque instant à cette vibration globale de l'humanité. Vouloir s'en couper est donc impossible....

Nous avons tous des capacités, des potentiels que parfois nous ignorons ou sous-estimons. Il n'y a pas besoin d'être exceptionnel pour œuvrer activement à ce changement sociétaire. De nombreux êtres y participent, certains étant inconnus, discrets.

Le TOUT

Nous sommes tous reliés; **se savoir relié au TOUT** sans vouloir tout ressentir. Notre âme sait vibrer individuellement tout en vibrant dans le tout. Dans notre personnalité, nous avons tendance à nous relier à la vibration de la personnalité de l'autre, à ses mouvements émotionnels. En les ressentant – si ce sont des mouvements perturbés – nous nous auto-déstabilisons en réveillant nos propres peurs ou colères.

Il est essentiel d'être centré en nous, **en écoutant nos mouvements afin de nous harmoniser** et de laisser à l'autre la responsabilité de ses ballotements intérieurs. Nous avons à rayonner en nous, au lieu de vouloir nous protéger des autres. Dans le geste de protection, nous rétrécissons inconsciemment notre propre énergie, nous fermons à l'autre, mais tout

d'abord à nous-même. Un peu comme si le soleil se contractait derrière les nuages.... Or il rayonne et laisse les nuages vibrer et vice versa. Observez la magie lorsque la pluie s'invite en même temps que le soleil.

Un parcours de découvertes de soi à vivre au quotidien afin de s'auto-accompagner dans les changements d'énergie actuels qui nous proposent **d'amplifier de plus en plus notre conscience dans le discernement, la cohérence au quotidien.**

+ d'infos

Françoise Krebs

*Mon Papillon – Accompagnement & Guidance
A Lausanne & Epalinges
www.mon-papillon.ch*

