

La santé – la maladie, un équilibre

“Cela nous met une pression de réussite, comme si être malade était une tare, une erreur de parcours, un échec.



FRANÇOISE KREBS

Être en bonne santé est fréquemment vécu comme une normalité. Les nombreux livres décrivant ce qu'une maladie représente comme déséquilibre ont amené beaucoup de personnes à lutter

pour guérir au plus vite ou même se culpabiliser d'avoir telle ou telle maladie.

Or, l'équilibre entre santé et maladie est un vaste thème que l'on peut aborder depuis de nombreuses facettes de nous-mêmes. Il en va de même avec les réactions face à des événements extérieurs : notre appréciation nous est propre selon notre vécu, les leçons tirées, le milieu dont nous sommes issus et où nous nous situons dans notre parcours de vie.

Certes, la maladie est une alerte du corps physique, une information étant transmise depuis notre intérieur, car nous nous sommes éloignés de quelque chose en nous ou nous n'avons pas digéré un événement ou l'avons minimisé, voire occulté ou même sommes restés victime d'une situation. Dans notre monde de dualité, la fragilité est d'observer la vie avec le vrai ou le faux. Cela induit des commentaires parfois durs en nous-mêmes et envers les autres ou nous met une pression de réussite, comme si être malade était une tare, une erreur de parcours, un échec.





La maladie a sa raison d'être et a à être respectée comme un élément de qui nous sommes. Nous sommes constitués de nombreux aspects intérieurs, ils forment un tout que nous avons à reconnaître, à respecter à la même intensité. En écoutant les multiples conseils donnés dans les médias et les réseaux sociaux, il y a un grand risque de croire qu'il y a – quelque part – une solution miracle, une baguette magique. Nous rêvons tous du bonheur, de la vie parfaite. À nous de la créer dans le respect des fluctuations internes : **nous sommes impermanence.**

Pourtant, nous souhaiterions figer certaines situations, nous voudrions rester dans le bonheur acquis, ce qui entraîne d'avoir peur d'occurrences inattendues. Si nous arrivions à rester dans un état constant de bien-être face aux événements, ceci signifierait que nous serions aussi stoppés dans les moments de mal-être. **La vie est mouvements, équilibres, déséquilibres.**

En observant à quel point notre corps élabore constamment des impulsions, des oscillations, nous nous apercevons qu'il sait recréer l'équilibre dans chaque organe, chaque flux par l'homéostasie de chacun d'entre eux, tout en prenant en compte l'homéostasie globale.



Notre corps a une dynamique magistrale. Néanmoins, fréquemment nous n'y prêtons que peu d'attention tant que tout va bien partant du principe qu'il n'a qu'à faire. Il y a une grande différence entre faire ce qui est juste pour son corps physique selon ses idées et écouter ce dont le corps a réellement besoin, ce qu'il nous invite à faire.

Écouter l'intérieur de son corps va bien au-delà de le respecter. Il s'agit de se respecter en tant que corps physique ; il n'est pas uniquement un véhicule pour cette vie, il est qui nous sommes au quotidien, il vibre un tout constamment.

Le sport – qu'il s'agisse du fitness, de la course ou autre – est souvent vécu au travers des performances à atteindre, des défis posés de soi à soi pour se prouver quelque chose. Ceci est une méthode pour dompter le corps, le modeler. Il en va de même avec les régimes, le façonnage selon les modes, etc.

Dans notre corps physique vibre notre âme ; **notre corps est notre âme densifiée.**

Notre personnalité participe à façonner

également notre corps : nos émotions, nos pensées, nos capacités, nos croyances, nos certitudes, nos fixités, nos qualités et surtout la manière dont nous allons harmoniser ce tout.

Souvent nous avons tendance à focaliser sur certaines facettes de notre globalité. Lorsque nous sommes pris dans des peurs, nous oublions que nous sommes un tout dans lequel vibrent constamment nos forces. Identiquement, lorsque nous sommes heureux, nous avons tendance à ne pas vivre pleinement ce moment pour le vibrer consciemment. Je ne parle pas des moments de méditation, mais de la vie au quotidien. Si nous nous laissons déstabiliser par un événement, nous laissons le pouvoir à l'extérieur. Pour quelle raison, cette situation déclenche des mouvements intérieurs ? Qu'est-ce que je réveille en moi ?

“ Dans notre corps physique vibre notre âme ; notre corps est notre âme densifiée. ”

Il en va de même pour la maladie, mais en se questionnant **dans une vastitude intérieure.** Un dernier épisode est facile à détecter, mais il y a eu un cumul. Peut-être est-ce simplement une nouvelle prise de conscience à poser en soi ou un nouvel élan à donner à sa vie. Bien évidemment, il est possible de lire ce qui est suggéré par rapport à une maladie tout en écoutant ce qui résonne en soi, puis de petit à petit voir plus largement. Avais-je inconsciemment peur de cette maladie, des jugements envers ceux qui l'avait contractée, cru être au-dessus de cela, penser qu'il suffisait de faire juste pour éviter d'être malade ?

Nos pensées, nos émotions, nos croyances émettent des contradictions, des jugements au quotidien. Le jugement est tout d'abord envers soi-même, penser que l'on doit arriver à un résultat positif puisque l'on fait « tout juste ». Or, notre globalité est plus subtile que cela ; notre âme sait et vibre dans notre tout. Dans notre personnalité nous avons tendance à vouloir réussir, à atteindre un but tout en voulant être reconnu par l'extérieur.

Ces divers mouvements nous poussent à la perfection, à croire qu'évoluer c'est ne pas avoir de maladie, ne pas rencontrer de situations perturbantes. Or, **c'est l'apprentissage qui nous permet d'évoluer**, de progresser dans notre alignement en nous-même, de nous reconnaître, nous aimer dans nos forces tout en accompagnant nos fragilités. Ecouter les informations provenant des variations de notre corps physique est une partie de la médiumnité de nous à nous, car c'est notre densité physique qui sait ce qui est adéquat pour l'ensemble de son équilibre. Nos pensées, nos émotions sont influencées par nos lectures, les injonctions de la société ; les prendre comme des informations pour revenir à soi et percevoir ce qui est adéquat pour nous aujourd'hui, dans cette situation. **Chaque être est unique** ; pour quelles raisons y aurait-il un standard pour tous ?

Revenez à vous, écoutez qui vous êtes dans votre intimité incarnée pour déployer vos forces en redimensionnant vos perceptions intérieures depuis l'écoute des fluctuations, de la réceptivité de vos flux intérieurs. Une maladie est différente pour chacun, réveille des données différenciées selon qui nous sommes.

Maintenir sa bonne santé est multi facteurs. Notre densité physique est constituée de nombreux flux qu'ils soient physiologiques, biologiques, organiques ; cet ingénieux équilibre est naturel pour l'intelligence de notre corps physique ; à nous de le découvrir en douceur par notre personnalité dans le respect de nos nombreux rythmes.

Nous sommes **des êtres quantiques** dans le sens que nous sommes une multidimensionnalité. Imaginez la multiplicité des flux en interaction à l'intérieur de vous ; tous ces flux s'entrecroisent, s'entremêlent pour former qui nous sommes. Lorsque nous focalisons uniquement sur certains aspects, c'est un peu comme si nous oublions des parties de nous-même. Notre respiration est le fondement qui participe à cette harmonie intérieure ; elle est nourrie à chaque instant de **notre vibration âme au cœur de chacune de nos cellules**.

Nous sommes créateurs de notre équilibre intérieur, non pas pour se mettre la pression, mais pour se reconnecter à sa propre essence. La médecine quantique parle de cette énergie de vie qui nous anime. Lorsque nous évaluons la maladie comme un échec, nous nous culpabilisons. Reconnaissons au contraire



“ Nous sommes créateurs de notre équilibre intérieur, non pas pour se mettre la pression, mais pour se reconnecter à sa propre essence.

notre capacité d'auto-guérison en équilibrant tous nos aspects, en validant qu'ils ont tous la même importance. L'idée n'est pas de lutter contre une maladie, de vouloir l'éviter ou de tomber dans le fatalisme mais de reconnaître toute étape comme faisant partie de sa vie dans la conscience d'avoir des ressources intérieures fréquemment minimisées ou considérées comme normales. Notre âme sait, tout comme notre corps sait ; à nous d'apprendre à y fusionner les aspects de notre personnalité ; ainsi **nous nous déployons en nous dans notre trinité sacrée**.

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

Sur mon site – sous Média : retrouver d'autres articles publiés dans Recto-Verseau

www.mon-papillon.ch