



« Notre âme vibre une tonalité spécifique ; elle est indissociable de nos pensées, nos émotions, nos sens, notre corps physique »

Être âme

dans l'incarnation

Par Françoise Krebs

Symboliquement, le siège de notre âme est notre chakra cœur, le centre de notre poitrine. En réalité, elle vibre dans chaque particule de notre être; nous sommes notre âme.

Pendant des générations, nous nous sommes crus séparés de Dieu, séparés de nous-mêmes, nous considérant des pécheurs, des fauteurs et autres termes du genre. Cette croyance est enracinée dans l'inconscient collectif de notre société judéo-chrétienne. Changer cette vision n'est pas aisé, car vivant dans un monde de dualité, nous avons en nous cette image du vrai – du faux, du j'ai raison – j'ai tort.

Pour modifier notre regard, nous avons à prendre conscience que les vérités sont multiples; nos avis se modèlent au fil des jours, des ans. Cela démontre qu'aucune vérité n'est inéluctable. Ce qui est essentiel est: comment je me sens dans ma vérité de cet instant.

Nous sommes un tout: notre corps, notre mental, notre émotionnel, nos cinq sens, notre âme donnent **la couleur de NOTRE VIE**. Allons en voyage à leur rencontre:

Notre corps physique

Prendre soin de notre âme commence par respecter notre corps physique; il n'est pas





un véhicule. Sa forme, ses fragilités, ses forces ne sont pas un hasard, mais ce qui nous permet de vivre notre expérience actuelle.

Lorsque nous parlons de respect tout en dénigrant certaines parties de notre corps physique, nous nous rejetons nous-mêmes. Notre corps physique a sa propre conscience, ses mémoires et son homéostasie: il sait rééquilibrer, s'adapter, se transformer; il a une sagesse innée. En considérant ce qu'il nous indique (p.ex. suis-je confortablement assis), nous revenons à notre densité, à notre base incarnée.

Les sens

Les sens sont fréquemment utilisés machinalement; nous



les associations à comprendre l'extérieur. Invertissons ce mécanisme et constatons à quel point ils nous renseignent sur ce qui se passe en notre intérieur.

Dans chaque action, interaction, **nos sens** nous transmettent de multiples données; toute une chimie œuvre en nous, des mouvements se déploient, s'entremêlent. En prêtant attention à ce que nos sens nous révèlent, nous découvrons que **nos perceptions physiques** (notre façon de toucher, d'entendre) sont **en lien à notre sensibilité**.

Emotionnel – Mental

Ils sont interdépendants. L'un ne peut agir sans l'autre.

En composant avec la situation, en rationalisant, nous bloquons nos **émotions**. En occultant nos émotions désagréables, elles sont tout de même présentes et ressurgiront à un moment ou à un autre; mais surtout, nos émotions joyeuses seront enserrées dans la carapace que nous créons.

Vouloir stopper le **mental**, les pensées est limitatif. Notre mental détient nos croyances par lesquelles nous générons nos obligations par peur de ne pas être aimés, reconnus.

*«Nos émotions et nos pensées dansent ensemble.
Ainsi, en tournant et retournant les mêmes
points, nous déclenchons plusieurs fois les
mêmes mouvements.»*

Nous sommes un tout : notre corps, notre mental, notre émotionnel, nos cinq sens, notre âme donnent la couleur de notre vie.

Pour modifier notre fonctionnement, il est primordial de nous rendre compte à quel point :

- nous pensons à des choses que nous savons déjà ou que nous ne pouvons pas changer
- nous nous mettons la pression pour des objectifs ou résultats lointains sur lesquels nous n'avons pas tous les pouvoirs
- nous nous inventons des événements imaginaires « parfaits »

Nos émotions et nos pensées dansent ensemble. Ainsi, en tournant et retournant les mêmes points, nous déclenchons plusieurs fois les mêmes mouvements. Cela nous « projette » dans l'énergie « hors » de nous ; il en est de même avec les joies anticipées qui produisent des attentes...

Nous ne respirons pas dans le moment présent.



L'intuition – la sensibilité

Pour **percevoir clairement notre intuition**, nous avons besoin de l'équilibre mental – émotionnel. Si nos pensées partent dans tous les sens et que – dans le même temps – nous bloquons nos émotions perturbées, comment allons-nous faire le tri entre intuition et inquiétudes mentales ?

La sensibilité est souvent utilisée vers l'autre ; cela fragilise, car les données sont trop abondantes ; elles déclenchent des émotions importantes, ce qui amène à être émotif.

La sensibilité est le terreau indispensable à **l'intuition** ; elle peut nous renseigner sur nos mouvements internes ; en les reconnaissant nous pouvons évacuer nos charges émotionnelles et nous rééquilibrer. Cette même écoute sert à amplifier les joies, les bonheurs en les vivant consciemment dans le corps physique, au moment où nous les vivons dans le « ici et maintenant ».





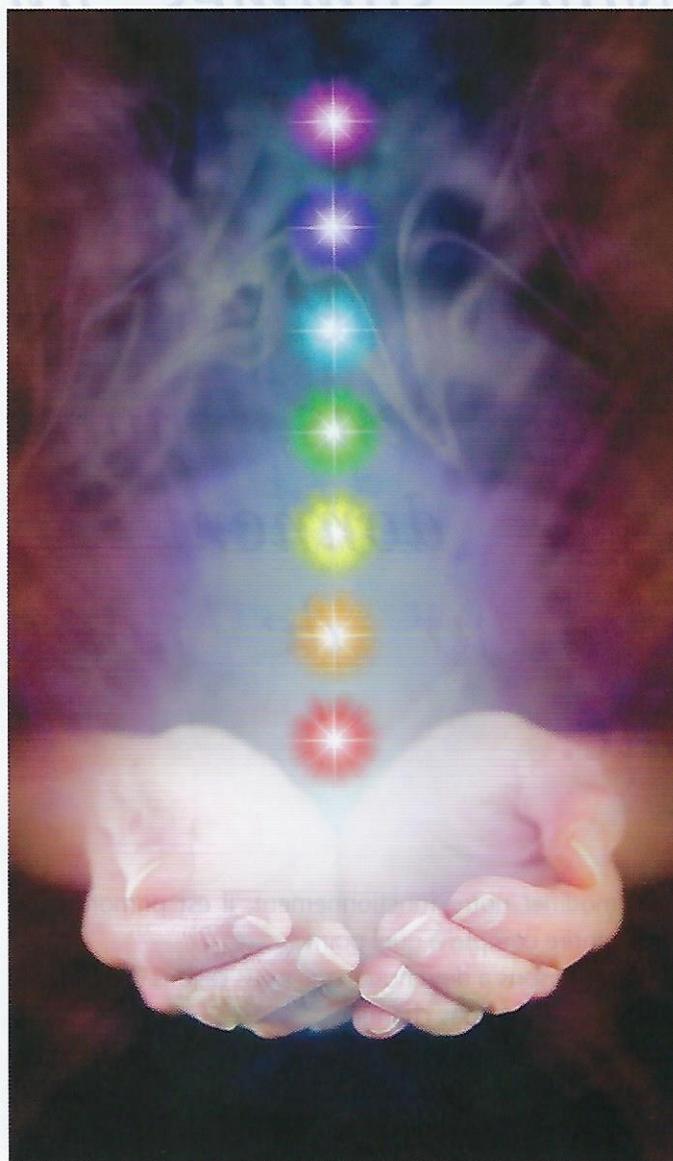
Lorsque nous vivons de ces situations où il est impossible de faire autrement, il s'agit fréquemment d'une évidence venant de l'âme. A cette seconde-là, nous sommes alignés. C'est comme une intuition mais plus intense. Afin de vivre de plus en plus cet alignement, il est essentiel de commencer par « **muscler** » **notre intuition**, d'apprendre à l'écouter tout en choisissant consciemment de la suivre. Ne pas entrer dans des « je me sentais obligé de... », car dans ce cas, nous ne prenons pas la responsabilité de notre choix. Les évidences seront ainsi plus fréquentes et s'apparenteront de plus en plus à l'intuition; l'harmonie intérieure sera plus présente.

Notre âme vibre une tonalité spécifique; elle est **indissociable** de nos pensées, nos émotions, nos sens, notre corps physique: s'autoriser à les reconnaître tous avec le même respect fortifie notre énergie.

Notre âme s'inscrit dans le TOUT de notre densité terrestre. Elle est l'énergie vibrant dans tous nos aspects, nos diverses facettes; elle est **notre guide intérieur** quand nous sommes dans notre centre. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, plus nous sommes dans la présence de notre densité physique, plus notre alignement est aisé.

Pour nous réaligner, nous avons à **nous reconnaître au centre de notre vibration**, tout comme le **soleil** qui rayonne depuis son centre.... Il ne se projette pas au bout de ses rayons. En prenant cette même image, nous pouvons rayonner: comme si **chaque cellule** rayonnait depuis son centre, diffusant ses rayons au travers de tout notre corps physique jusque dans notre aura.

Prendre soin de notre âme, c'est prendre soin de notre globalité.



En savoir plus...

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch