

## La vie est Sybelle LE MIROIR... beau miroir...

### Connaissez-vous le miroir de l'âme ?

C'est un outil qui permet de mieux se connaître à travers les autres. Il permet de devenir conscient des parties acceptées ou pas à l'intérieur de nous.

Comme cette approche est spirituelle, ce n'est donc pas ce que fait l'autre qui nous est reflété, mais ce qu'il est. Vous devez vous poser cette question : « J'accuse X d'être quoi ? » Vous remarquerez que c'est votre réponse qui est importante. Une autre personne dérangée n'utilisera pas forcément la même réponse que vous. Il peut aussi y avoir des personnes pas dérangées du tout. La réponse que vous donnerez vous montrera la partie en vous que vous n'acceptez pas. Cette partie en vous est qualifiée d'inacceptable par votre système de croyances et de valeurs.

Par exemple, vous êtes dérangé par une personne qui arrive toujours en retard à vos rendez-vous. Vous aurez à vous demander : « J'accuse X d'être quoi ? » Si votre réponse est : « Je l'accuse d'être irrespectueux », cette personne vous reflète la partie irrespectueuse que vous avez en vous et que vous n'acceptez pas.

### Le contrôle

Bien souvent, en répondant à la question, nous avons de la difficulté à accepter que nous sommes nous aussi comme cela. Je

vous invite dans ce cas à aller vérifier auprès de votre entourage en leur demandant s'ils vous considèrent être ainsi de temps à autre. Sachez qu'il est humain de ne pas voir ou admettre du premier coup les parties que nous n'acceptons pas.

En général quand nous n'acceptons pas une partie en nous c'est par peur de ne pas être aimés. Nous évitons d'être nous-mêmes et nous nous contrôlons. Mais il peut arriver, un jour, que nous perdions le contrôle et que nous basculions alors dans l'opposé. C'est pour cela que nous disons que les contraires s'attirent.

### L'admiration

Cet outil s'utilise aussi avec tous ceux que nous admirons. A partir du moment où nous admirons des qualités, des talents chez quelqu'un d'autre, c'est que nous possédons les mêmes qualités que nous ne développons pas. Si par exemple vous admirez quelqu'un que vous qualifiez de « bien organisé », cela indiquera que vous n'acceptez pas cette partie organisée en vous.

Vous avez peur de quoi si vous osez être organisé ?

### S'accepter

Ainsi, tout ce que vous admirez chez un autre et tout ce qui vous dérange sont des qualités et des défauts que vous n'admettez pas chez

vous. S'aimer inconditionnellement c'est s'accepter dans TOUT : lumières comme ombres, qualités comme défauts, forces comme faiblesses.

Nous entrons dans une nouvelle ère où il est important d'oublier le bien et le mal dans ce mouvement de jugement et d'évaluation.

Nous sommes tous des êtres humains différents venant sur terre pour vivre des expériences et s'épanouir personnellement en avançant vers l'Amour de soi et des autres.

### Le respect et la compassion

Laisser les autres être ce qu'ils sont s'appelle le respect et nous aide à ouvrir notre cœur pour apprendre l'acceptation et la tolérance. Le miroir nous permet cela.

Le miroir nous permet aussi de développer de la compassion pour soi et pour les autres en comprenant que les comportements que nous jugeons inacceptables reflètent souvent des peurs; peurs que nous pouvons dépasser pour aller vers ce que nous sommes réellement.

Nous pouvons tous faire les transformations nécessaires pour améliorer notre être et nos relations avec les autres, et cela chacun à sa façon et à son rythme. N'oublions pas de rester doux, tolérants et aimants avec soi et les autres.

Que la vie soit belle pour nous tous.

*Sybille Luginbühl*  
[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)

