

## **Pourquoi la CNV est une pratique spirituelle ?**

Nos jugements, nos croyances, nos projections font écran et nous coupent de la réalité. La prise de conscience de nos fonctionnements, grâce notamment à la pratique de l'auto-empathie, nous amène à une reliance plus directe avec ce qui est.

La CNV nous invite à ralentir, à quitter peu à peu l'agitation du mental, pour nous poser dans la dimension plus essentielle des ressentis, où la spirale des émotions et des besoins nous ramène à notre état naturel de tranquillité et de joie.

L'attention aux besoins nous fait quitter la crispation sur les situations et les actions pour nous ouvrir à un fonctionnement plus global, créatif et spontané. Elle nous permet aussi de gagner en bienveillance envers chacun (y compris nous-mêmes) en traversant les défenses pour voir derrière : la vulnérabilité, la qualité de vie et les sens cachés.

Le juste détachement dont nous avons besoin pour écouter l'autre avec empathie, ou nous-mêmes avec auto-empathie, nous aide à être de moins en moins pris par le déroulement des histoires et des situations, et à nous centrer sur l'essentiel.

Lorsque nous quittons la recherche de solutions et les tentatives de justification, nous revenons à la vibration de l'instant et nous nous ouvrons à la richesse qui se présente ici et maintenant.

L'accueil de ce qui est instant après instant, sans attentes et sans intentions (pour nous-mêmes ou pour autrui), nous ouvre à la richesse de la présence, la connexion vibrante et profonde avec notre environnement.

Par le jeu de rôle nous goutons et expérimentons la non-séparation. Ce retour à l'unité nous invite à l'humilité et à l'amour.

Quand la CNV est vécue dans son essence, elle nous pousse à être et à demeurer positionnés dans le cœur.