



Françoise Krebs

La nature nous parle, nous questionne

Chaque chapitre
est accompagné
d'un exercice

Éditions Vie
Votre édition pour la remise en
forme, le bien-être et la santé

Au gré de mes promenades en forêt, des questions de fond ont été abordées par diverses vibrations de la nature ; elles nous parlent de notre vie, de leurs vies et nous invitent à observer nos comportements au quotidien. Des mots sont mis sur nos attitudes, et nous sommes invités à prendre conscience de nous-mêmes, de ce qui vibre en nous, de nous rapprocher de nous-mêmes, sans fuir l'autre, mais en nous respectant. Aucun jugement, seulement des observations par rapport à notre rythme de vie, nos obligations, nos comparaisons, nos pertes de repères de nous-mêmes. Des exercices pratiques accompagnent ces messages afin d'avoir des outils pour changer notre regard sur les événements, les expériences et surtout pour nous recentrer sur ce qui est essentiel pour nous dans notre propre vie en prenant soin de notre émotionnel. Partons à la découverte de ces vibrations de sagesse et d'amour qui souhaitent nous accompagner dans notre cheminement.



Durant une partie de ma vie, je me suis éloignée de moi, partant dans la course à la réussite. Un jour j'ai pris conscience que j'avais besoin de revenir à ma vraie nature. Le changement s'est fait progressivement; ma transformation se poursuit par le regard que je pose en moi et sur l'extérieur; je développe ma paix intérieure.



978-3-639-66061-6

Introduction

Les messages de ce livre ont été reçus en canalisation ; au gré de mes promenades, je percevais les endroits où les elfes, les habitants de la forêt souhaitaient me transmettre leur message. La vibration n'était pas toujours la même, mais elle était toujours amicale et sincère. Étonnamment, je ne me suis jamais assise au même emplacement bien que mes promenades se ressemblaient beaucoup. C'est un peu comme si c'était le lieu qui me sollicitait.

Ces messages sont très simples. Ils parlent de la réalité de la vie et de situations courantes. Ils ne cherchent pas à nous enfoncer, nous culpabiliser, mais à nous faire prendre conscience de la vie, de notre vie. Ils sont là pour nous faire ouvrir les yeux, ouvrir notre cœur, reconnaître notre âme. Ils peuvent être lus dans n'importe quel ordre et même plusieurs fois,

Je vous envoie le livre par la poste après réception de votre paiement de CHF 22.-

Envoyez un courriel à contact@mon-papillon.ch; je vous enverrai mes coordonnées bancaires pour votre versement.

Les elfes en forêt

Nous sommes toujours là, en permanence pour vous, pour la nature, quel que soit l'état de la nature, même si elle est maltraitée ; nous sommes là pour l'accompagner, l'envelopper.

Nous ne sommes pas là pour empêcher les humains, l'homme, la femme, les enfants de faire ce qu'ils veulent à la nature, mais nous sommes là pour la nature.

La nature a son parcours, vous avez votre parcours, mais vous avez aussi des responsabilités. Ainsi, la nature est sous votre responsabilité ; même si vous n'allez jamais en forêt, auprès du lac, vous êtes néanmoins en contact avec la nature. La nature est partout : elle est l'air que vous respirez, l'eau que vous buvez, celle que vous utilisez pour les tâches ménagères ou vous laver. Elle est aussi la vie en vous. Où que vous vous tourniez, il y a la vie et par conséquent la nature.

L'univers a choisi de laisser le libre arbitre à chaque être et c'est pour cette raison que nous ne pouvons vous empêcher de détruire la nature ; mais sans une nature saine que deviendra votre terre ? Votre terre est aussi sous votre responsabilité et vous êtes chacun individuellement responsable de ce qu'il se passe sur terre, non pas dans le sens de la culpabilité, mais bien dans le sens d'assumer ce que vous faites. Nous ne disons pas « arrêtez », mais vous alertons et vous disons « regardez ce que vous faites et regardez les conséquences de vos actes ». Une seule bouteille PET en moins dans les déchets globaux et déjà vous avez commencé le processus inverse. Cessez de dire « oh ceci est anodin, une bouteille de verre dans les déchets globaux » ; car en

agissant de la sorte, vous créez un cycle de détérioration dans l'inconscient collectif en commençant par vous-même.

La nature est le prolongement ou le commencement de vous-même. Que vous le vouliez ou non, que vous viviez à la campagne ou au cœur d'une ville, vous êtes source de la nature. Vous ne pouvez renier ceci. Certes, vous habitez parfois bien loin de la nature et de votre propre nature, mais revenez en vous-même, revenez à votre source et habitez votre propre demeure, votre corps. Vous découvrirez ainsi une source inépuisable d'amour et vous vous retrouverez dans votre nature profonde. Ainsi, vous pourrez à nouveau être en contact avec la nature, avec nous les elfes.

Fort nombreux sont ceux qui ne croient plus en nous, comme si nous ne faisons pas partie de vous. Pourquoi l'étincelle de vie ne serait qu'à certains endroits bien précis et non pas dans la nature, non pas autour de vous ?

Certains croient que les elfes sont des êtres de 2ème niveau (peut-être même moins); pourquoi la vie aurait-elle des niveaux de hiérarchie ?

L'humain a créé la hiérarchie pour se donner du pouvoir, pour flatter l'ego, pour être coupé de son propre moi. L'homme est Lumière, mais il l'a fondamentalement oublié. Nous sommes là comme tous les autres Êtres de Lumière pour rappeler à l'humain sa source Lumineuse, pour l'aider à se reconnecter à sa source Lumineuse, mais l'humain a le libre arbitre et par conséquent le choix de sa vie ou de sa non vie dans la Lumière.

Vous tous êtes appelés à communiquer, à vivre dans une autre vibration, une autre optique de vie. Lâchez vos peurs, laissez-les vous guider et reconnectez-vous à votre source divine. Certes, bien souvent, vous n'y croyez plus, mais la perte du courage trouve aussi ses racines dans vos peurs. Vous avez endossé un grand manteau de protection. De qui vous protégez-vous ? Nous pourrions vous dire qu'il ne sert à rien de vous protéger de vous-même, car vous êtes votre plus grand ami, du moins vous devriez l'être.

Donnez-vous la main, tendez-vous la main et allez à la rencontre de votre propre nature. Autorisez-vous à vous rendre dans la nature, (même s'il s'agit d'un arbre dans un parc en ville), ressourcez-vous et demandez à pouvoir entrer en contact avec nous. Ne mentalisez pas et n'attendez rien de précis. Vous recevrez de toute façon un signe, qu'il s'agisse d'un oiseau qui passe, d'une feuille qui tombe, d'un écureuil qui fait tomber un gland. Certains pourront percevoir notre présence, d'autres nous verront, d'autres encore nous entendront. Tout est important, tout est valable. Ne rejetez pas parce que vous ne nous voyez pas. Sachez simplement que nous sommes là et parlez-nous même si vous ne nous voyez pas, ne nous percevez pas, ne nous entendez pas. Assurément, nous vous entendrons. Vous constaterez qu'au fil de vos visites, un bien-être s'installera progressivement et que vous recevrez des signes à maints moments de votre vie et non pas uniquement lorsque vous serez dans la nature.

Soyez attentifs à tous moments, non pas vigilants, mais attentifs. Observez ce qu'il vous arrive, soyez présents.

Nous vous accompagnons bien plus que vous ne le pensez et sommes prêts à vous aider. Nous vous aimons, mais vous ne

pouvez le sentir, car votre cœur est fermé à notre amour. Ouvrez votre cœur. Tenez-vous prêt à recevoir, non pas dans les attentes, mais dans l'ouverture du cœur, dans la tendresse, dans le partage. Nous sommes là pour vous, nous sommes là dans la nature pour la nature de vous et pour la nature.

* * * * *

Exercice

Prenez un temps pour aller dans la forêt. Ecoutez les sons de la forêt.

Respirez consciemment en imaginant l'intérieur de vos poumons comme deux arbres *à l'envers*....

Pensez à la similitude :

- la forêt est le poumon pour l'air que nous respirons
- vos poumons apportent de l'oxygène dans tout votre corps physique.

A l'inspire vous pensez que votre corps se nourrit de l'air que vous respirez et à l'expire vous *envoyez* l'air au travers votre corps jusque dans la terre.

Faites quelques respirations, puis marchez à nouveau normalement dans la forêt, puis reprenez. Vous pouvez pratiquer ces respirations en vous arrêtant ou en marchant tranquillement.

Dans la vie quotidienne, c'est une respiration que vous pouvez utiliser pour évacuer des colères, des frustrations.

Les oiseaux dans la forêt

Nous sommes les oiseaux, nous chantons LA VIE, la joie de vivre, la joie d'être là, présents. Nous sommes constamment présents, non pas en état de vigilance – sauf par rapport à nos prédateurs – mais dans la joie, la bonne humeur, l'état d'être. Et pourtant, nos vies sont bien moins confortables que les vôtres. Tout ce que nous avons peut disparaître par une pluie violente, un vent déchaîné, un prédateur, un enfant, un adulte malveillant. Et pourtant, nous chantons.

Nous chantons, car la vie est là, non pas « au bout du chemin », mais elle est là, dans l'instant présent, à la seconde présente. Nous n'attendons pas de « tout avoir » pour être heureux, pour vivre.

.....

L'eau vers la cascade

Cascade de rires, cascade de pleurs, cascade d'eau. Le même mot pour des situations fort différentes et en même temps « pareilles » puisque toutes se réfèrent à la vie, à votre vie, à la vie de votre planète.

Souvent vous vous repliez sur vous-même, sur les préoccupations de votre vie en oubliant votre globalité. Votre globalité s'inscrit dans un tout, dans une généralité de vous-même et non pas uniquement sur la façon dont vous vous sentez en cet instant.

Les attentes sont beaucoup plus nombreuses que vous ne l'imaginez : attente du bonheur, de la joie, de la paix, du jour J. A force d'attentes vous oubliez de vivre, car attendez l'événement qui va vous permettre d'arriver au bonheur.

.....

Les Elfes..... la performance

La performance..... quel mot à la mode. Tout est performance, tout se transforme en performance : une photo, un regard, un cadeau, un geste d'affection; tout se transforme en performance. Vous devez « performer » en tout, partout, tout le temps. Le rare moment où vous acceptez de vous détendre est peut-être dans votre salle de bain si vous y êtes seul.....

Quelle est la base de ce besoin de performance ? Le manque de confiance en soi. Alors, vous performez ou vous voulez performer, vous jugeant sans cesse en disant que les autres vous jugent et que vous êtes bien obligé d'être performant. Qui vous juge ? Que se passe-t-il si vous n'êtes pas à la hauteur ? Arrêtera-t-on de vous juger ? Et si vous êtes à la hauteur ? Arrêtera-t-on de vous juger ? Arrêterez-vous de vous juger ? Non, car vous voudrez atteindre autre chose, atteindre un autre but, relever un autre défi. Vous vous dites les défis sont salutaires, ils poussent en avant, ils font vivre, bouger, se remettre en questions. Mais vous êtes dans « l'agir » et le paraître. Vous n'êtes pas dans l'amour de vous-même, la reconnaissance de vous-même. Vous existez par rapport à l'autre, par rapport à l'appréciation de l'autre, par rapport à ce que l'autre pense et dit de vous. Et vous où êtes-vous « là au milieu » ? Où existez-vous ? Par qui existez-vous ? Par quoi existez-vous ?

.....

Les Habitants de la Forêt

Avez-vous déjà remarqué à quel point le regard que vous posez sur l'autre influence votre contact avec cette personne ?

Premier contact, premiers regards; vous trouvez l'autre beau, charmant (nous ne parlons pas des attirances sexuelles) : aussitôt cette personne jouit de votre ouverture à son égard, de votre gentillesse, de votre écoute. La personne vous plaît et aussitôt tout ce qu'elle dit vous plaît ou du moins vous accueillez ce qu'elle dit avec intérêt. Au contraire, si ses gestes, manières, vous déplaisent, aussitôt vous observez ce qu'elle dit avec retenue, un regard qui juge, analyse.

.....

Au dessus de la Clairière

Pensez à venir vous régénérer en forêt; non pas seulement pour régénérer vos cellules du corps, mais surtout pour régénérer vos pensées. Essayez de ne plus penser à rien.

Ecoutez les sons de la forêt : le ruisseau, la cascade, les oiseaux, les insectes. Oubliez vos tracas, vos questionnements, car la « source » de tous vos ennuis, soucis, ce sont vos pensées. Bien sûr, il y a des événements dans vos vies, mais observez à quel point vos pensées les tournent en boucle. Un événement plus ou moins anodin se passe dans votre vie et vous y repensez très souvent. Pourquoi ne pas le laisser où il est et le reprendre le moment venu ? Remarquez à quel point vous pensez souvent à la même chose : un tel vous a dit cela ou fait cela et vous tournez la phrase dans votre tête et soudainement tout votre être est envahi par cet événement qui devient disproportionné.

.....

Les Elfes – Les obligations

Vous vous créez une multitude d'obligations : obligations de plaire, de performer, d'être aimé, d'être « à la hauteur », d'être admiré, d'être reconnu..... Pourquoi ne pas être ? Etre vous, être amour, être compassion, mais face à vous-même pour commencer.

Vous vivez dans la peur de ne pas être aimé; c'est votre plus grande peur. Ainsi vos gestes, vos pensées poursuivent ce même but : « couvrir votre peur de ne pas être aimé ». Cette peur est tellement ancrée en vous qu'elle en semble « normale ». Vous vivez avec depuis votre plus tendre enfance; elle fait partie de vous comme une seconde peau.

.....

Les Carrefours de la Vie

Votre vie est composée de maints carrefours : ceux que vous voyez, percevez comme tels et tous ceux que vous n'imaginez même pas. Parfois, vous pestez car vous êtes en retard alors que ce retard vous permet – par exemple – d'éviter un accident ou de rencontrer quelqu'un.

Les retards ne sont pas négatifs. Vous les estimez tous négatifs, alors qu'ils vous apportent un message....
questionnez-vous :

- serait-il adéquat de modifier votre organisation ?
- ce retard vous permet-il d'échapper à quelque chose ?
- désiriez-vous réellement, sincèrement cette action ?
- pourquoi aviez-vous fixé ce rendez-vous, ce cours ?

Tant que vous assimilez un retard à un contretemps perturbateur, il est difficile de percevoir le message. Effectivement, vous n'aurez probablement jamais la preuve que vous avez échappé à un accident, mais du moment où vous envisagez le retard autrement, vous êtes déjà moins dans le stress et la colère à votre égard.

.....

La Fontaine

Les peuples qui habitent votre planète sont comme les diverses races d'animaux qui peuplent une forêt, une région forestière. Pourquoi est-il si difficile d'accepter l'harmonie entre vous ? Pourquoi tant de haine, de mépris, de concurrence alors qu'il y aurait suffisamment pour tous les peuples ? Pourquoi certaines personnes accumulent-elles tant ? Nous ne disons pas que vous devez vivre dans le dénuement, mais pourquoi avoir besoin de plusieurs appareils presque identiques, de millions ?

Il ne serait pas respectueux à votre égard de ne rien vous accorder, car cela serait refuser le flux de la vie ; simplement accepter d'avoir ce dont vous avez réellement besoin, mais ne pas s'oublier dans l'accumulation.

.....