

Notre âme, notre guide intérieur

“ Notre guidance intérieure peut indiquer un choix évident ; or une partie de notre personnalité peut être en résistance, en agitation.



FRANÇOISE KREBS

Les grands changements vibratoires de la Terre, de toute la Création nous bousculent, mais génèrent également la possibilité d'une transformation rapide de nos états de conscience. Dans

ce contexte, il est essentiel de revoir nos croyances, schémas, ainsi que notre compréhension limitée de certains mots étant devenus, au fil du temps, des concepts.

L'origine des mots

Au début de la Création, seules les vibrations, les ondes existaient. Puis **des mots ont été associés** à certaines fréquences afin de se repérer, se comprendre. Au fil des siècles, nos civilisations se sont éloignées de la réalité des mots. Désormais, nous les utilisons pour la plupart sans conscience, selon des modes tout en les imprégnant de nos émotions du moment.

Explorons le mot médiumnité, ainsi que ce que beaucoup croient : un **destin pré-déterminé**. L'élévation actuelle des fréquences nous donne l'occasion **d'évoluer plus rapidement** en transformant nos schémas pour modifier nos états de conscience conscients. Nous ne disposons pas tous des mêmes cartes ; en revanche, ce que nous faisons de ce que nous vivons modifie notre présent et notre futur.





Pour être le **Créateur de sa Vie**, il est important de :

- lâcher la croyance d'un avenir prédéfini
- tourner son regard dans son intériorité
- observer – dans les situations – ce que nous avons déclenché en nous, d'équilibrer puis de faire des choix conscients.

Allons à la découverte de la 1^{ère} médiumnité – accessible à toutes et tous – **la guidance de son âme**.

Habiter son corps consciemment

Une première forme de médiumnité naturelle est **notre intuition** ; or elle est souvent utilisée principalement pour des décisions à prendre. En la reconnaissant pour écouter les besoins de notre corps physique, nos perceptions intérieures se développent ; par exemple, s'arrêter pour :

- prêter attention aux tensions déclenchées dans la position présente
- respirer consciemment dans ses poumons en les gonflant par l'intention
- marcher en déroulant le pied en pensant au contact avec le sol
- mâcher en sentant les muscles de la mâchoire

Autres introspections :

- détecter si les envies déclenchées par le mental, les souvenirs, les sensations sont adéquates **dans les circonstances actuelles**
- différencier les pensées venant des habitudes de celles provenant des élans profonds

Cela peut être vécu comme un jeu de découvertes par rapport à la nourriture, les sports, les loisirs, le repos et même pour les priorités à mettre dans sa liste d'obligations.

Exemples concrets :

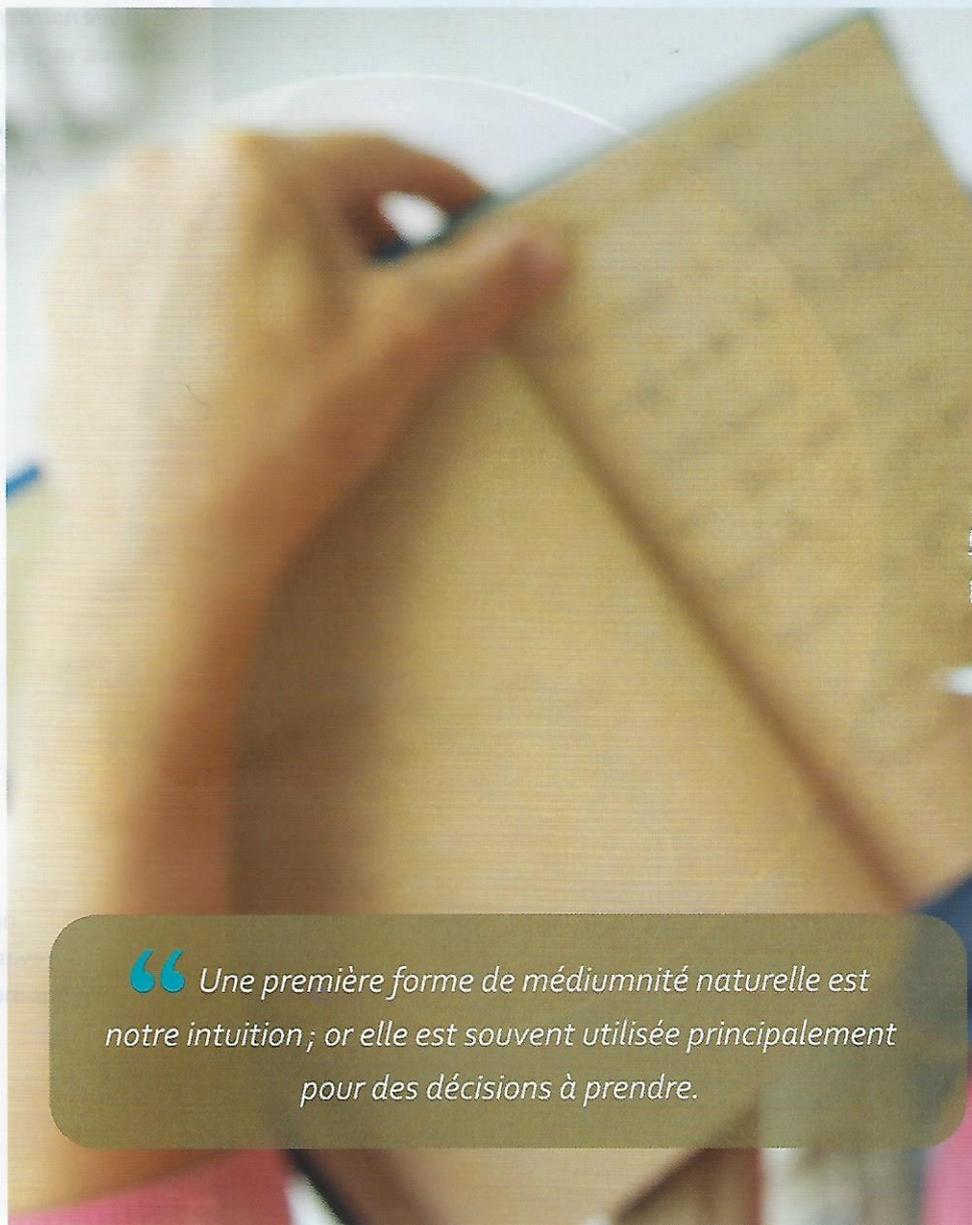
avant une action automatique, se poser la question : café ou thé ? Tel habit ou tel autre ? Cette activité est-elle réellement indispensable ? ...Et écouter en soi l'indication intérieure.

Evidemment, l'intuition se manifeste dans les pensées, mais sa vibration est

plus ample, vient de plus profond ou est plus joyeuse... **A chacun sa façon de percevoir.**

Dans notre société, les modes changent très fréquemment ; tel un mouvement de balancier, elles dictent ce qui est à faire, la nouvelle solution miracle, le régime novateur qui rendra heureux, mince, bien portant. Se servir des informations véhiculées par les nombreux médias, les réseaux sociaux comme des pistes de réflexion, puis dans son centre, **dans sa nature intérieure**, écouter « cette petite voix » qui SAIT **respecter les nécessités du corps**.

Ces micro-méditations quotidiennes sont des retrouvailles avec soi, une façon de **revenir dans la présence à soi**, se reconnaître le bâtisseur de sa propre vie. Les perceptions s'affineront rapidement et renforceront l'enracinement au corps physique, la confiance en ses ressources dans la vie pratique.



“ Une première forme de médiumnité naturelle est notre intuition ; or elle est souvent utilisée principalement pour des décisions à prendre. ”

Des 5 sens au 6ème sens

En discernant les besoins de notre corps physique par les **cinq sens**, **l'intuition se renforce** (base pour ouvrir à la 1ère médiumnité), ce qui permet au 6ème sens de se développer. Fréquemment, tant les cinq sens que le **sixième sens** sont dirigés vers l'extérieur, à la recherche d'indications. Testez le changement lorsque vous décidez.

« **J'écoute avec mes oreilles physiques, je laisse les sons venir à moi** » (au lieu d'aller à leur rencontre).

Ce retour dans SA matière permet ensuite de pratiquer avec la même intention attentive pour rééquilibrer les **émotions**, les **pensées**, le **mental**, qui tous pulsent dans notre corps physique, nos corps énergétiques, tout comme notre âme vibre dans ce TOUT. S'il y a brouhaha intérieur, il est difficile de parvenir à distinguer les messages de son âme donnant vie à notre **globalité incarnée**.

L'une des attentes par rapport à l'intuition est un résultat juste, voire parfait, déclenché par une obéissance machinale à l'intuition ; ainsi si le but n'est pas optimum, nous doutons de nos

“ *L'intuition étant stimulée par son utilisation journalière, par les choix conscients, nous nous enracinons en nous et nous ouvrons à la guidance de notre âme. Plus nous sommes alignés, plus l'intuition s'unifie à la guidance de l'âme, ne formant qu'un vaste faisceau en nous.* ”

perceptions. Or, il est primordial de se questionner en distinguant nos mouvements divers pour faire un choix conscient **de suivre ou non l'intuition** ; c'est assumer le choix en évitant de se projeter dans l'attente du résultat : du genre c'est mon intuition donc c'est juste.

Lorsque les choses ne se posent pas comme envisagé, le choix doit être revisité en écoutant les nouvelles indications en soi. Nous avons à développer la fluidité dans nos choix conscients, sans douter de nous ; si nous avons à les modifier, cela ne signifie pas que l'intuition était fausse, mais que la réalité a changé, des éléments se sont modifiés, des situations extérieures indépendantes de nous se sont redimensionnées.

De l'intuition à la guidance de son âme

L'intuition étant stimulée par son utilisation journalière, par les choix conscients, nous nous enracinons en nous et nous ouvrons à la guidance de notre âme. Plus nous sommes alignés, plus **l'intuition s'unifie à la guidance de l'âme**, ne formant qu'un vaste faisceau en nous.

Notre guidance intérieure peut indiquer un choix évident ; or une partie de notre personnalité peut être en résistance, en agitation. Tout comme avec l'intuition, il est essentiel d'évacuer les peurs, les colères avant de déterminer son choix afin de demeurer **l'architecte de sa vie** en harmonisant tous les flux intérieurs.





SOUS LA LOUPE

La médiumnité de nous à nous

Cette médiumnité de nous à nous est à la portée de tous. Elle est à redécouvrir, à travailler, à muscler, car nous nous sommes progressivement éloignés de **cette sagesse que nous vibrons**. Les tribus encore en lien à la Terre mère savent écouter cette voix en eux, même s'ils ne savent peut-être pas comment l'expliquer puisque tellement naturel pour eux.

Dans notre société, nous avons oublié cette vibration de sagesse et de paix intérieures. La Nature de notre Terre vibre partout.

Nous avons tendance à la reconnaître dans des lieux spécifiques, tout comme nous avons tendance à nous



LA MÉDIUMNITÉ, POURQUOI ET POUR QUI ?

reconnaître âme dans des moments isolés. Notre âme vibre dans chacun de nos aspects à tout instant, tout comme la Nature vibre dans toute Notre Planète en permanence.

Et les Guides de Lumière ?

Les Guides de Lumière guident notre âme ; ils « parlent » vibratoirement à notre âme, ils sont en relation d'amour inconditionnel avec notre âme, notre densité incarnée. Ils ne nous jugent pas. Ils sont là, auprès de nous, dans une fréquence à connecter en nous, comme les ondes de la radio. Ils ne sont pas à chercher à l'extérieur, mais nous pouvons les imaginer « marchant » sur le sol à nos côtés dans une fréquence différente que la nôtre puisque nous sommes incarnés. Cette façon de voir permet de rester enraciné en nous, au lieu de les chercher au-dessus de nous.

“ Cette médiumnité de nous à nous est à la portée de tous. Elle est à redécouvrir, à travailler, à muscler, car nous nous sommes progressivement éloignés de cette sagesse que nous vibrons.

Notre âme SAIT, notre âme connaît la flexibilité, les multiples choix, les flux de la vie. Notre âme vibre la fluidité, c'est son essence. Lorsqu'il y a résistance, c'est une facette de notre personnalité qui émet une peur, une colère ; s'auto-accompagner en l'écoutant fait également partie de notre propre médiumnité afin de réveiller notre **discernement en reconnaissant nos clés, nos forces et rayonner qui nous sommes**.

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch