

## Cours 5 : GUERIR LE CORPS EMOTIONNEL par \*SANANDA\*

Bonsoir. Bienvenus au cours numéro cinq. C'est Sananda. Donnez-vous la permission de vous détendre et de respirer. Cela focalise votre énergie et votre concentration. Laissez votre corps se vider des soucis de la journée. Alors comment allez-vous tous ce soir? C'est ce que je pensais. Et bien, ce soir nous allons travailler à la guérison du corps émotionnel, en faisant descendre sur vous un peu d'énergie apaisante. C'est un sujet très\_important.

Peut-être le plus important. C'est l'amour. L'amour est ce qui vous guérira, ce sera votre billet d'entrée pour la prochaine phase.

Alors ce soir nous allons ouvrir votre centre du coeur et travailler avec vous de cette façon, pour parvenir à un certain équilibre et amplifier pour vous l'expérience de l'amour. J'espère que tous, vous y prendrez plaisir.

Vous avez tous recherché l'amour durant toute votre vie. Et bien, vous êtes sur le point de le trouver. Vous trouverez une version amplifiée de ce que vous avez déjà vécu. L'amour est une chose difficile à atteindre lorsque vous êtes dans la troisième dimension de réalité, comme vous le savez tous. Vous avez essayé de bien des façons d'appréhender cette expérience insaisissable. L'amour a été rare ici. Il sera plus abondant dans le futur, beaucoup plus abondant. Le fait qu'il soit rare dans la troisième dimension de réalité est une aberration. Ce n'est pas la règle dans l'univers. En réalité, l'amour est l'ingrédient essentiel, la brique essentielle de tous les univers.

Alors vous, les volontaires, vous êtes venus ici pour apporter un petit peu plus d'amour dans une atmosphère qui en a été singulièrement dépourvue. Vous avez tous réussi à des degrés divers, mais maintenant il est temps que vous reveniez à votre état véritable et que vous récupériez votre véritable part de ce précieux élixir. Car vous pouvez seulement partager ce que vous avez en abondance. La plupart d'entre vous est encore en train de lutter pour en avoir ne serait-ce qu'assez pour lui-

même. Ce soir nous allons vous ouvrir à un petit peu plus de cette énergie et accroître votre abondance d'amour.

Vous avez tous vécu bien des vies. De nombreuses impressions ont marqué votre corps émotionnel. Dans cette vie en particulier, vous avez gardé bien des cicatrices ou des impressions qui ne sont pas dans l'ensemble positives. A cause de la densité et de la négativité du plan Terrestre, vous avez tous été, jusqu'à un certain point, victimes des effets négatifs du manque d'amour. Alors le corps émotionnel s'en souvient. Le corps émotionnel tend à retenir en lui l'expérience jusqu'au moment où il lui est permis de l'évacuer. Ainsi, vous avez tous dans votre schéma de croissance vécu divers types de libération et de guérison émotionnelle.

Beaucoup de choses ont été accomplies, cependant il reste encore un peu à faire. Mais nous vous y aiderons. Nous amplifierons votre amour et aussi la grâce qui vous entourent, en évacuant toute l'obscurité qui reste accrochée à votre corps émotionnel.

Alors quel est le moyen de vous guérir qui vous sera le plus bénéfique ? Je dirais que ce serait de prendre un long bain dans une piscine d'amour. L'amour pénétrera votre espace.

Il pénétrera votre corps émotionnel blessé et vous guérira. Vous avez de très nombreux concepts autour du terme et de l'expérience de l'amour. En vérité, c'est une expérience et pas quelque chose que vous pouvez comprendre. Chacun de vous a fait beaucoup de choses folles au nom de l'amour, n'est ce pas? Des choses qu'ordinairement, vous trouveriez complètement illogiques.

Vous sauterez sur l'occasion de faire n'importe quoi s'il y a de l'amour au bout de l'expérience. Alors je vous dirais qu'il y a beaucoup d'amour au bout de l'expérience de l'ascension. Et permettez que ce soit la carotte au bout du bâton pour certains d'entre vous. Vous avez recherché cette expérience intensément. Il y a tant d'amour qui attend de vous entourer. Il y en a tant que vous vivrez dans la béatitude. Je dirais que la

béatitude, c'est connaître trop d'amour.

Dans votre réalité de la troisième dimension vous ne pouvez probablement pas concevoir d'avoir trop d'amour. Mais c'est possible et tous, vous le vivrez. Peut-être même nous demanderez-vous de réduire un peu la puissance, croyez-le ou non. Car l'amour peut être très explosif. Il peut apporter une grande expansion. Il a tendance à faire fondre les limites de votre identité restreinte au point de vous faire ressentir une unité ou une fusion avec toute la création. Et vous le vivrez tous. C'est l'un des aspects dans votre vie, et l'une d'elle est de faire disparaître les limites de votre capacité à aimer.

Alors ne vous jugez pas si vous ne vous sentez pas capable en ce moment d'aimer sans conditions. C'est votre but. Vous n'avez pas besoin d'être parfait pour ascensionner. Mais je vais vous dire comment commencer.

Commencez par vous aimer vous-même. La quantité d'amour que vous partagez avec et pour vous-même y fait beaucoup pour déterminer la quantité d'amour que vous pouvez connaître d'une autre façon. Tous les concepts liés au mérite doivent être si possible écartés immédiatement. Si vous le pouvez, soyez comme les petits enfants qui ne se voient pas avec un oeil critique ou plein de jugement, mais qui savent seulement qu'ils désirent de l'amour et qu'ils crieront pour en avoir s'ils ne le reçoivent pas. Ils vont le désirer ardemment jusqu'à ce qu'ils se sentent comblés. C'est l'attitude juste envers l'amour et la dévotion : être comme un petit enfant. Un enfant sait ce qui lui semble bon et un enfant s'ingéniera à l'obtenir sans se soucier de rien d'autre, sans se soucier des circonstances extérieures. C'est une approche directe. Alors je vous invite tous à être un petit peu plus enfantin.

Si vous vivez une situation dans laquelle il manque de l'amour en vous, ne la rationalisez pas en vous disant: "Et bien, la raison, pour laquelle je ressens ceci, c'est parce que ceci ou cela et ces raisons et ces critiques et ces jugements et ces circonstances". Vous voyez comme vous êtes tous devenus sophistiqués. A tel point que vous pouvez très souvent rationaliser indéfiniment votre désir d'amour. Alors arrêtez de

rationaliser et si vous ressentez le besoin de plus d'amour, demandez-en. Si vous éprouvez un désir d'amour inconditionnel, demandez-le. Il est à votre disposition.

Du fait de votre engagement et parce que vous en êtes à ce point de votre évolution, il est encore plus disponible. Il devient un peu plus disponible avec chaque jour qui passe.

Alors autorisez-vous à être plus enfantins.

Si vous vous sentez un peu abandonné à votre triste sort ou pas assez choyé, demandez. Et faites tout ce que vous pouvez à votre façon pour vous apporter l'attention et l'amour que vous désirez. Quoi que ce soit, offrez-vous ces douceurs. Donnez-vous ce temps, ce temps en plus pour dormir, pour méditer ou faire quelque chose que vous aimez. Ce n'est pas le moment de vous restreindre de quoi que ce soit d'agréable et de positif. Il est temps de vous gâter comme vous gâteriez vos propres enfants. Et nous suivrons votre exemple. Nous prendrons la suite et fournirons un petit extra. Nous vous encourageons tous à le faire en ce moment. Notre façon de vous encourager consiste à vous accorder un petit peu plus de ce que vous désirez. Alors si vous priez pour de l'amour et que vous essayez de vous dorloter, vous créerez un peu de vide qui nous permettra d'amplifier ce que vous vivez.

Si vous connaissez l'abondance, vous aurez quelque chose à partager. Et c'est l'expérience la plus utile dans le spectre de l'amour: son partage. C'est très difficile à garder pour soi. Si vous essayez de garder une surabondance pour vous-même, elle\_finit\_par\_stagner.

Assez rapidement, vous vous retrouverez à vous demander où elle est allée. Alors gâtez-vous et très bientôt vous vous retrouverez dans l'abondance. Et vous pouvez gâter ceux que vous aimez. Vous pouvez gâter ceux que vous croisez dans la rue avec un mot gentil. L'amour n'a pas besoin d'être une histoire à l'eau de rose. Il peut être aussi simple qu'un mot gentil ou un bonjour, la gentillesse, la compassion sont aussi des aspects de l'amour. Tous les attributs de l'amour doivent être partagés et vécus quand vous en avez la sève essentielle.

Si vous n'avez pas la sève essentielle, vos tentatives pour être plein de compassion seront seulement perçues comme étant fausses\_et\_creuses.

Alors concentrez-vous sur cette sève essentielle. Emplissez-vous-en. La méditation est un excellent moment pour ça. Un peu plus tard, nous partagerons avec vous une technique, une méditation guidée, qui vous aidera à vous gâter et à guérir votre corps émotionnel. Vous en avez vu de toutes les couleurs et votre corps émotionnel s'en souvient. Si vous ressentez des difficultés à vous ouvrir à l'amour inconditionnel en ce moment, c'est parce que vous l'avez fait dans le passé et que la réponse que vous avez reçue était loin d'être positive. Alors ne vous jugez pas si vous ressentez une difficulté à vous ouvrir à l'amour\_inconditionnel.

Vous avez une raison valable, une très bonne raison pour éprouver cela. Commencez d'une façon simple en vous aimant vous-même. Vous ne vous ferez pas passer un sale moment en vous\_aimant.

Beaucoup de guérison et de rééquilibrage sont en cours, et des émotions sont libérées, comme vous le savez tous. Beaucoup d'entre vous en ont fait l'expérience. Tout cela fait partie du scénario du processus d'ascension. A certains moments, vous pouvez avoir le sentiment d'être plus loin de la vérité ou plus loin de l'ascension que vous ne l'étiez la semaine dernière à cette heure. Si vous éprouvez ce genre de sentiments, c'est très vraisemblablement que vous subissez ce nettoyage et cette guérison émotionnelle. Ce n'est pas quelque chose dont vous devriez\_trop\_vous\_alarmer.

Vous devez vous y abandonner sans réserve. Aimez-vous et faites du mieux que vous pouvez.

Il est difficile de méditer dans ces moments-là, lorsque vous subissez ce processus. Il est facile alors de vous juger, d'avoir le sentiment que vous ne faites pas du très bon travail. Oubliez ça. Vous vous débrouillez tous très bien. Et nous sommes extrêmement contents des progrès que vous faites. Je dois dire que ce groupe a été un grand succès.

Presque au-delà de nos attentes. L'ouverture que vous avez montrée vis à vis de cette réunion et de ce processus nous donne de l'espoir. Et cela nous apporte une grande joie.

Et cette joie, cet espoir et cet amour vous seront renvoyés.

Vous le vivez maintenant à des moments divers dans vos méditations et dans votre vie. Vous le vivrez bien plus intensément lors de votre ascension. Vous serez tous très embarrassés par la réponse que vous recevrez. Ce que vous entreprenez n'est pas une mince affaire.

Alors permettez au processus de continuer.

Si vous vous sentez bloqué à un point particulier en purifiant ou en libérant vos émotions, faites appel à nous pour une aide supplémentaire. Et suivez votre guidance. Ce n'est pas le moment maintenant de vous retenir de guérir. Il est temps de guérir. Encore une fois vous n'avez pas besoin d'atteindre la perfection pour ascensionner. Le processus aura lieu. Aucun d'entre vous ne manquera le bateau, à moins que vous ne changiez radicalement de sentiment d'ici là.

Nous cherchons seulement à le rendre plus conscient, plus facile et sans heurt. Nous espérons rendre le résultat final plus magnifique encore. Les honneurs vous seront rendus à tous. Plus vous accomplissez de travail maintenant, plus vous recevrez d'honneurs et plus vous aurez d'opportunités. Vous êtes tous des esprits libres et vous désirez avoir de nombreuses options dans la vie. Continuez ce programme d'ascension et vous aurez beaucoup de choses entre lesquelles choisir. Nous vous\_aimons\_tant.

Ce que vous avez besoin de faire c'est puiser dans notre amour pour vous. Cela vous montrera comment vous aimer vous-même. Beaucoup d'entre vous ont oublié ou ont limité leur expression de l'amour de soi. Peut-être vous sentez-vous coupable de vous aimer trop.

Peut-être pensez-vous que ce n'est pas bien ou que c'est

égoïste. Voyez-vous, il y a tant de façon dont vous vous limitez. Je vous le demande, pouvez-vous renoncer à toutes vos idées et devenir comme un petit enfant ?

Simple et direct. Appelez ce que vous désirez. Vous ne devez pas vous demander si vous méritez de le vivre. Un enfant demande simplement ce qu'il désire. N'ayez pas peur d'exagérer. Vous ne pouvez pas exagérer en ce moment. Vous êtes tous encore trop conservateurs. Croyez-le ou non, ici à Santa Cruz, dans ce bastion de l'amour libre le plus débridé, vous\_vous\_limitez\_tous.

Alors si vous, vous ne pouvez pas le faire, que vont-ils faire à Chicago ? Ils ont besoin de voir quelqu'un réussir ce processus et de voir que c'est possible. Puisque vous êtes la bande la plus délirante que nous pouvons trouver et en dépit du fait que vous ayez grand besoin de réparation, nous avons décidé de nous lancer dans l'aventure avec vous. Je plaisante. Vous êtes tous des êtres magnifiques. Très rayonnants. Vous ne vous voyez pas comme nous vous voyons. Mais si vous le pouviez, alors quatre vingt dix pour cent de vos problèmes seraient résolus. Car quatre vingt dix pour cent de vos problèmes viennent de vos propres croyances et de vos jugements à l'égard de vous-même. Il est maintenant temps d'oublier le passé.

Oubliez tout ce que vous avez fait dans le passé. Vous êtes tous pardonnés, tous vos horribles crimes, tout ce que vous avez fait dans le passé, vous l'avez fait en ayant le sentiment que c'était la chose à faire. Vous êtes tous des êtres honorables.

Maintenant les vannes s'ouvrent, et ce que nous vous demandons, c'est de vous tenir face au courant et d'être les premiers à être noyés dans l'amour. Beaucoup d'autres suivront.

La planète tout entière va devenir une planète d'amour. Il n'y aura plus un être sur cette planète à ne pas avoir le cœur ouvert. Pour le moment, nombreux sont ceux qui vous ont nourri avec la mauvaise programmation qui dit que vous méritiez moins. Et ils ont essayé - de par leur propre ignorance et leur besoin de dominer - de vous maintenir, vous et d'autres

êtres innocents, vers le bas et de vous empêcher de vivre ce à quoi votre naissance vous donne droit.

C'est donc à vous d'être parmi les premiers, d'être des exemples. Il s'agit peut-être seulement de vous promener avec un sourire sur le visage et une lumière dans vos yeux. Ce sourire et cette lumière augmenteront de façon spectaculaire quand vous aurez fait le saut.

Alors aimez-vous comme nous vous aimons. Nous allons tous prendre des vacances ensemble ce soir. Vous méritez d'être perpétuellement en vacances et c'est dans cette direction que vous allez. Ce n'est pas irresponsable. Il est irresponsable de vous retenir de le faire.

Vous retenir, c'est retenir l'humanité. Car vous êtes le canal qui apporte le message des vacances permanentes à tous ceux qui sont encore en train de s'échiner au travail.

Voyez-vous, il y a une grande joie dans ce message. Vous recevrez une réponse favorable. Il y aura quelques irréductibles qui refuseront et qui préféreront travailler sans relâche. Vous leur permettrez de le faire. Mais la plupart sont comme des enfants et désirent liberté et amour. Ce sont ceux que vous atteindrez et avec qui vous prendrez contact. Alors, avez-vous\_des\_questions\_?

*"J'ai entendu dire par un autre channel qu'il y aura autant de chaos dans les Cieux que sur Terre durant ce processus, je ne suis\_pas\_très\_clair\_là-dessus."*

Vous avez besoin d'avoir le câble ! Vous recevrez plus de canaux\_de\_cette\_façon.

Vous aurez bientôt un sélecteur dans votre propre corps. Vous en avez maintenant mais vous n'avez pas encore appris à l'utiliser pleinement. Alors vous serez capable de vous brancher sur de nombreux canaux. Oui, il y a beaucoup d'activité dans l'espace, comme vous dites. Il n'y a pas grand chose qui vous concerne. Vous devez vous concentrer sur votre propre ascension et sur votre propre croissance, ici. Il y a peu de

choses que vous puissiez faire à propos de l'espace.

Nous nous occupons de l'espace. Il y a un ménage en cours. Et c'est une expérience universelle. Elle n'est pas limitée à la planète Terre. Il y a une nouvelle vague d'énergie qui est partie du Créateur lui-même et progresse à travers tous les canaux et toute la création. C'est une remise en ordre de tout l'univers, une remise en ordre de la création. Alors ce que vous vivez ici dans votre coin de la galaxie en est simplement le résultat. Ainsi on s'occupe des êtres qui n'étaient pas alignés avec l'amour et avec la volonté du Père. Il y a de nombreuses planètes. Il y a de nombreux êtres, capables de voyager dans l'espace, qui ne se sont pas pleinement alignés. Alors on les instruit. S'ils offrent une résistance, on s'en occupe davantage par la force. Beaucoup d'êtres sont venus sur la planète Terre, des extra-terrestres qui n'appartiennent pas au Commandement d'Ashtar, mais des êtres moindres qui sont venus ici à bord de vaisseaux physiques et dans leur corps physique.

Un des résultats du ménage en cours est qu'il les a poussés à quitter leurs bases pour aller vers des coins plus reculés de la galaxie. Ils recherchent un endroit où on les laissera commettre tranquillement leurs méfaits. Beaucoup sont des hôtes qui n'ont pas été invités sur la planète Terre. Quand le processus d'ascension touchera la planète, il va les balayer un peu plus loin\_dans\_la\_galaxie.

La façon dont la galaxie est structurée est la suivante : il y a un noyau ou soleil central, autour duquel tournent les étoiles et les systèmes stellaires. Au centre de chaque galaxie se trouve la Plus Haute Évolution. Lorsque vous vous éloignez du centre, il y a moins de perfection et plus de chaos. La planète Terre se situe sur les bords de cette galaxie, alors le ménage a mis un peu plus de temps à l'atteindre. Et à ces êtres qui étaient un peu plus près du centre et qui commettaient des méfaits, il a été demandé de se rendre ou bien ils ont fui tandis que leur planète était également nettoyée. Il y aura donc quelques guerres des étoiles plutôt spectaculaires. Vous en aurez connaissance lorsque votre ascension sera achevée.

Pour l'instant, il y a peu de choses que vous puissiez faire ou pas vraiment de quoi vous inquiéter. Mais sachez que votre planète n'est pas la seule dans la restructuration et la remise en ordre de l'univers. Tous sont promis à l'avancement à la fin de ce cycle. Les Maîtres Ascensionnés seront aussi promus. Il y aura donc de nombreux postes vacants. Nous espérons que vous occuperez certaines de ces chaises vides, que vous assurerez\_certains\_de\_ces\_services.

C'est ainsi que l'univers fonctionne. Expansion et évolution sans fin. Comme nous l'avons dit, vous ne pouvez jamais recevoir assez d'amour. Il a donc été organisé de façon à ce qu'il y ait une\_croissance\_perpétuelle.

*"Je me suis trouvé dans beaucoup de conflits avec des gens dernièrement et je ne sais pas vraiment quoi faire à ce sujet. Cela\_va-t-il\_arriver\_souvent\_?"*

C'est pour vous une bonne opportunité de pardonner. Je pense que la leçon principale ici est de vous pardonner pour tout ce qui vous donne un sentiment de dévalorisation. Vous attirez des expériences qui sont le miroir des sentiments que vous avez envers vous-même, alors peut-être qu'au cours de votre guérison émotionnelle, en vous purifiant, vous évacuez des sentiments de dévalorisation ou des conflits intérieurs auxquels vous vous êtes accroché. Ils vous présentent un miroir extérieurement. Alors n'en arrivez pas au point où vous réfléchissez la négativité. Essayer de réfléchir seulement de l'amour. C'est pour vous un bon défi afin d'apprendre l'amour inconditionnel. Il est toujours approprié de pardonner, que vous pensiez avoir raison ou tort. Que vous pensiez avoir été persécuté ou que l'on vous ait fait du tort. C'est un test pour votre\_capacité\_à\_pardonner.

*"Y a-t-il un moyen d'être en colère et d'aimer en même temps - de se sentir en colère et de pouvoir l'exprimer avec amour ? Ou bien la colère est-elle quelque chose que nous ne devrions pas ressentir\_?"*

Pour l'instant vous pouvez l'exprimer avec amour. Exprimer de la colère avec amour c'est simplement exprimer vos

sentiments, ou ce qui est au cœur de votre colère. Ainsi, il y a un moyen de communiquer le fait que vous êtes en colère sans exprimer de la négativité sur l'autre personne. C'est de partager vos sentiments. Si vous sentez que quelque chose que quelqu'un vous a fait vous mettre en colère, vous pouvez lui expliquer que ce qu'il a fait a provoqué votre colère, que vous avez eu un sentiment que ça n'était pas bien, que vous étiez persécuté, peut-être, ou traité injustement. Alors regardez au-delà\_de\_la\_colère.

Voyez pourquoi vous éprouvez de la colère. Et s'il y a là quelqu'un à qui vous pouvez confier vos sentiments, partagez-les. Vous pouvez aussi évacuer la colère d'une façon extrême: piquez une crise ; tapez sur un oreiller inanimé qui ne peut pas sentir votre rage. Il n'y a pas de problème à évacuer votre colère à ce moment-là, si vous n'avez pas de moyen de l'évacuer plus gentiment. Cherchez à pardonner, à vous comme aux autres. Mais "n'emmagasinez" pas vos sentiments, car ils ont besoin d'être évacués. Vous subissez tous un processus dans lequel vous libérez vos émotions. Souvent, c'est à un niveau si profond que vous ne savez même pas pourquoi vous éprouvez ce que vous éprouvez. Laissez simplement les sentiments circuler à travers vous. Autorisez-vous à éprouver ce\_que\_vous\_éprouvez.

Quant au futur, la colère deviendra obsolète. Il s'écoulera peu de temps avant que vous ne la ressentiez plus. Vous ressentirez de la puissance. Peut-être ressentirez-vous un pouvoir concentré ou une franchise très directe qui vous paraîtront semblable à la colère, mais ils n'en sont pas.

*"Sachant que je vais ascensionner bientôt, il m'est difficile de poursuivre mes activités au jour le jour avec excitation et enthousiasme. Je me sens très blasé à propos de ma vie."*

Je comprends. Je ne pourrais pas le faire moi même. Beaucoup d'entre nous, qui ont réussi à passer au niveau supérieur au vôtre, ont choisi de rester des Maîtres Ascensionnés et de ne pas s'incarner à cause du train-train quotidien de la troisième dimension. Le processus d'ascension vous fera passer par quelques\_changements\_de\_perspective.

*"Sananda, comment pouvons-nous vivre avec ce sentiment, en particulier quand nous avons à faire à une personne qui est vraiment ici. Mon partenaire considère tout ce que je fais pour moi-même comme égoïste. Il a entendu une des cassettes de ce cours et a pensé que je suis complètement délirante complètement folle. Comment est-ce que je gère ça ? J'ai la sensation que je vais partir, mais pas tout de suite, alors je suis coincée avec cette situation et avec son attitude."*

Il y a des façons d'être présent et des façons de ne pas être présent. Je pense qu'au fur et à mesure que vous grandirez avec cette expérience, vous deviendrez de plus en plus présent quand vous serez présent. Donc pour vous, il s'agit d'être pleinement présent dans la situation où vous êtes, quand vous êtes dans la relation ou le lien. Soyez là. Soyez pleinement présente, réceptive, ayez du répondant. Vous n'avez pas besoin de délaissier vos responsabilités. En fait, c'est un bon exercice que de vous perfectionner dans vos responsabilités. Certaines choses, qui ne sont pas nécessaires, pourront se détacher de vous, alors que d'autres ne le pourront pas. Vous devez toujours subvenir aux besoins de vos enfants et faire votre travail. Chacun de vous a des responsabilités qu'il doit assumer. Alors consacrez-vous au travail qui est là devant vous. Aussi difficile que ça puisse paraître, essayer d'apporter plus de votre présence dans ce moment. Il s'agit d'être dans le moment. Au moment où vous êtes là, vous n'êtes pas en train de partir. Vous êtes là. Alors soyez là. Vous n'avez pas besoin de vous assujettir à la négativité. C'est difficile, je sais, mais vous vous êtes donné ce test pour le moment.

Alors acceptez-en la responsabilité. Sachez que quand vous lâcherez prise de vos jugements sur vous-même, vous ne ferez plus l'objet de jugements de la part de sources extérieures. Alors peut-être que ses jugements sur votre irresponsabilité sont le reflet de vos propres sentiments d'irresponsabilité envers\_vous-même.

Dans ce processus il y a beaucoup de transformation et de lâcher prise émotionnels. C'est pourquoi nous sommes là avec ce sujet ce soir. Aucun de vous n'est immunisé contre ça.

Certains auront affaire à plus d'intensité que d'autres. Cela fait partie du processus, alors acceptez que cela fasse partie de votre croissance. Si vous vous sentez différent émotionnellement, si vous sentez de temps en temps que vous traversez lourdeur, désespoir ou doute, je peux vous dire que c'est\_normal.

Il y a une part de vous qui tentera de jeter une couverture de doute sur le processus tout entier. Cela fait partie de la bataille. Plus le temps tire à sa fin, plus le compte à rebours progresse, et plus vous constaterez peut-être que vous vous battez davantage avec la part de vous-même qui cherche désespérément à vous renvoyer dans la réalité ordinaire.

C'est là que votre foi interviendra. Mais lorsque vous vivrez cela, que vous avez des difficultés à méditer et à vous connecter avec votre guidance et votre Soi supérieur, c'est à ce moment-là que vous êtes testé dans votre foi. Ce n'est pas quelque chose d'insurmontable. Vous recevez tellement d'assistance. Voyez ces situations comme des nuages passant devant le soleil. Vous savez que le soleil est là. Vous savez que les nuages passeront et que le soleil brillera sur vous à nouveau. Encore une fois, ce n'est pas une mince tâche que vous entreprenez. Très peu l'ont réussie. Il est difficile de croire, quand vous regardez autour de vous et que vous voyez le monde progresser et avancer d'une façon plutôt normale.

Il est difficile de croire que vous pourriez ascensionner quand vous voyez tout le monde autour de vous vaquer à ses occupations quotidiennes, et même vous, assumant vos responsabilités particulières comme si de rien n'était. C'est le défi de la première vague. Ceux qui profiteront des autres possibilités d'ascensionner auront largement assez de preuves physiques que le monde n'est pas "le train-train quotidien".

*"La nuit dernière je me suis réveillé en sursaut et j'ai eu vraiment peur du processus d'ascension et j'ai pensé que j'aimerais être endormi quand ça arrivera."*

Alors vous désirez un anesthésique ! On peut vous le fournir si vous le désirez toujours quand le moment approchera. D'ici là,

vous pourrez avoir dépassé la peur à tel point que vous aurez les yeux grands ouverts et que vous serez enthousiaste.

*"Sananda, est-il vrai que la peur et le doute sont des outils pour tester notre foi et notre courage d'aller de l'avant vers un état de conscience plus élevé, et que le doute existe réellement partout dans la conscience plus élevée ?"*

La peur et le doute existent, mais ils ne sont pas des créations de l'Etre Suprême. La peur et le doute existent en tant que défis. Il est vrai qu'en surmontant la peur et le doute, vous gagnez en force et en foi. Ainsi tous les êtres qui se sont trouvés dans la troisième dimension, ou coupés de leur source, ont dû passer par ce test de foi, par la peur et par le doute. Mais il arrive un moment où ces sentiments ne sont plus adaptés ni présents. C'est le royaume dans lequel nous cherchons\_à\_vous\_emmener.

Il y a toujours des défis de croissance, mais ces défis ne se présentent pas d'une façon si négative. Les défis se présenteront à vous comme des opportunités, ou comme des choix. Vous vous sentirez donc toujours guidé et peut-être un petit peu poussé pour vivre de nouvelles de plus hautes dimensions de réalité. Il y a des tests de cette nature, mais ils ne sont en aucunes façons aussi denses. Vous êtes en train de les\_dépasser.

*"J'ai des difficultés avec la nourriture, à trouver quelque chose que je puisse manger. Il y a tant de résistances aux choses. Cela m'est-il personnel, à cause de mon corps en particulier, ou cela fait-il partie du processus ? Aussi, je ressens une sorte de pression émotionnelle, comme si j'allais exploser !"*

La situation est temporaire. C'est une purification pour vous. Je pense qu'on vous secoue un petit peu. Je pense que vous êtes secouée et éveillée en quelque sorte de force. C'est une drôle de confrontation et cela retient votre attention lorsque votre subsistance même est en question. Vous pouvez avoir beaucoup de problèmes relationnels et ce genre de choses, mais quand vous ne pouvez plus manger, votre Soi supérieur attire drôlement votre attention. Je pense que les deux

questions sont liées. A quelle expérience émotionnelle faites-vous\_allusion\_?

*"Je sens la pression s'accumuler en moi."*

Malgré l'inconfort que vous ressentez, c'est temporaire et cela fait\_partie\_du\_processus.

*"Devrais-je arrêter de manger pour l'instant ?"*

Je pense que vous devriez peut-être manger légèrement, mais cette chose émotionnelle demande à être évacuée. Elle demande à exploser, exactement comme vous le ressentez. Cela aboutira très bientôt et vous pourrez manger plus normalement. Je ne peux pas vous dire ce que c'est. Mais vous ne mourrez pas de faim et vous n'explosez pas. Il y a peut-être une part de vous qui résiste à l'expansion ou à l'explosion spirituelle que vous subissez. Cela demande donc peut-être un léger dynamitage. A votre place, je méditerais plus et je demanderais à mon Soi supérieur et à mes guides de m'aider à évacuer ce qui désire être évacué. C'est peut-être un attachement à une expérience particulière. Ça peut être si inconscient que vous ne le savez même pas. Vous ne saurez peut-être jamais ce que c'est ou ce que c'était. Mais vous êtes en train d'élever votre fréquence et la densité essaie de vous retenir de le faire. Vous allez devoir consentir à exploser spirituellement,\_je\_crois.

*"J'ai beaucoup de petites questions à ce sujet - à quoi cela ressemble pour un être ascensionné de revenir sur Terre. Qu'en est-il de dormir la nuit, payer un loyer, de faire l'amour ? Quelle est l'expérience au jour le jour de la réalité de la troisième dimension en tant qu'être ascensionné ?"*

Je vous assure que vous n'aurez aucun désir d'avoir des relations sexuelles avec un membre de l'humanité non ascensionné. Vous verrez les choses tout à fait différemment. Quant à votre hébergement, vous n'aurez pas besoin de réservation ni de payer un loyer. Vous recevrez tous des instructions et elles seront différentes pour chacun de vous.

Laissez-moi vous dire que ce genre de chose sera la moindre de vos préoccupations. Vous pourrez dormir à bord du vaisseau chaque nuit si vous désirez dormir. Vous pourrez aller et venir aussi souvent que vous le voudrez. Vous pourrez apparaître et disparaître comme un lapin d'un chapeau. Vous ne serez pas lié à cette réalité comme vous l'êtes maintenant. C'est la base de votre\_question.

Vous n'avez que cette expérience dans votre mémoire, et donc bien sûr vous vous posez des questions sur ces choses. Mais tout vous sera expliqué et votre formation sera tout à fait complète. Grâce à votre état de conscience, vous aurez peu de difficulté\_à\_retenir\_vos\_leçons.

En ce moment, vous avez moins de mémoire. Si vous apprenez quelque chose maintenant, vous en oubliez souvent la plus grande part à cause de la façon dont les choses fonctionnent ici, parce que le mental a moins de capacités pour le moment. Après avoir ascensionné, vous garderez en mémoire la totalité de ce qui vous sera enseigné et vous vous rappellerez de votre formation. Ce sera beaucoup plus facile.

*"Voulez-vous dire que nous nous rappellerons également les choses apprises avant l'ascension ?"*

Oui, vous aurez un point de vue plus élevé sur ce que vous avez appris dans vos vies précédentes, et vous prendrez un peu plus conscience de ce que vous avez vécu durant votre séjour sur Terre. Si vous désirez revoir vos vies, vous le pourrez. Vous n'oublierez rien de ce que vous avez appris. Ce sera pour vous une formation tout autant qu'un exercice de service. Vous serez donc plutôt plus conscient que moins. Beaucoup de choses vous sont arrivées à tous dont vous ne désirerez pas qu'on vous fasse prendre conscience. Mais toutes les expériences ont été bénéfiques à votre apprentissage et à votre croissance, et que vous en soyez conscient ou non, vous en aurez le plein bénéfice. Vous pourrez peut-être ne pas vous rappeler exactement pourquoi et comment vous savez faire quelque chose, ou comment vous savez réagir à une situation donnée, mais vous saurez comment réagir. Votre mémoire et votre apprentissage ne seront pas perdus. Cela aura beaucoup plus

de\_sens\_pour\_vous.

*"Pourrons-nous connaître nos vies passées ?"*

Oui. Si vous le désirez, vous pourrez voir l'éventail complet, le spectre complet de vos vies. Nous avons des cinémas pour les visionner. Vous pourrez aller dans votre propre cinéma pour voir une rediffusion. Je pense que ce sera moins fascinant pour vous que ce à quoi vous pourriez vous attendre.

*"J'aurais pensé que si nous pouvons faire ça, nous pourrions l'utiliser avec d'autres individus. Si nous pouvons les brancher là dessus, alors nous pourrions utiliser ça pour les éveiller ?"*

Oui, vous l'avez fait. C'était votre but et vous avez réussi jusqu'à un certain point en le faisant. Vous avez touché de nombreux êtres humains, et ce sont ceux qui y répondront dans la deuxième et la troisième vague d'évacuation. Votre travail n'a donc pas été perdu. De tous les rayons d'amour et d'espoir que vous avez déversés sur l'humanité - aucun n'a été gaspillé. Il est impossible de gaspiller de l'amour. Il semble rayonner dans toutes les directions indéfiniment. Une part de l'amour que vous avez canalisé dans vos premières vies terrestres atteint maintenant d'autres planètes.

*"Comment cette ascension affectera-t-elle notre famille ? Si nous ascensionnons avant eux, vont-ils angoisser ? S'occupera-t-on\_d'eux\_?"*

Ce sera pour eux un choc salutaire. Alors s'ils sont choqués par votre disparition lors de votre ascension, ce choc aura un effet bénéfique à long terme. Mais je vous assure que la plus grande partie de l'humanité traversera une période d'angoisse ou de choc qui fera paraître votre disparition insignifiante en comparaison. Alors toutes les choses que ça vous inquiète de laisser derrière vous, comme des membres de la famille dans la confusion ou des dettes impayées - ce sera le cadet des soucis de l'humanité lorsque l'énergie augmentera et que les changements Terrestres progresseront. Les gens ne se préoccuperont pas tant de ces questions. Ils seront plus préoccupés de maintenir leurs moyens d'existence, leur vie,

leur existence et leur croissance spirituelle. La croissance spirituelle se situera bien plus haut dans la liste des priorités. Alors le fait que vous disparaissiez et choquiez quelqu'un, les poussera à remettre la vie en question un petit peu plus et leur donnera de l'avance sur le programme. Il y a des moyens de communiquer avec les êtres qui ont besoin de communication. Ils seront informés de vos allées et venues et on pourra les aider à comprendre. Nous pouvons en joindre beaucoup. Peut-être reviendrez-vous et les joindrez-vous vous-même. Les options\_sont\_innombrables.

\*\*\*\*\*

C'est le moment de notre méditation. C'est la meilleure partie. C'est la partie que j'attendais. C'est le moment des vacances.

Détendez-vous et respirez. Toutes vos préoccupations, votre situation et votre travail émotionnels vont s'évanouir. Sinon ce soir, du moins dans un futur proche. Je vous demande de les laisser derrière vous et de vous concentrer, dans l'instant présent, sur ce que vous faites ici et maintenant. Faites-nous confiance pour prendre soin de vous sur tous ces sujets. Nous prenons soin de toutes vos questions sans réponses. Nous allons aller dans notre sanctuaire intérieur comme lorsque St. Germain vous y avait guidé.

Respirez\_simplement\_et\_détendez-vous.

\*\*\*\*\*

Imaginez une pyramide de pierre assez grande pour que vous puissiez entrer par la porte. Vous passez la porte. Vous entrez dans une petite pièce où se trouve un siège pour vous y asseoir. Il y a un petit peu de lumière qui filtre d'en haut, juste assez pour que vous y voyiez et que vous vous sentiez à l'aise. Mettez-vous à l'aise. C'est votre sanctuaire intérieur. Il est isolé

des vibrations du monde. Il est isolé des vibrations et de toute la négativité de la réalité de la troisième dimension. Dans cet espace, il y a seulement votre respiration, votre Soi supérieur et\_moi-même.

Nous allons faire descendre la pyramide de lumière et la superposer à la pyramide de pierre. Vous pouvez commencer à faire l'expérience de votre corps de lumière sous la forme d'une pyramide de lumière, aux dimensions exactes de la pyramide dans laquelle vous êtes. Elle va se superposer à votre pyramide de pierre. Laissez-la descendre à un rythme qui soit confortable jusqu'à ce qu'elle vous encercle complètement.

Si vous ne pouvez visualiser - peut-être êtes-vous plus un sensitif qu'un visuel - cela n'a pas d'importance.

Simplement respirez, méditez et ressentez. Imaginez-en la sensation. Ressentez l'activation du corps de lumière tandis qu'il vous entoure, vous êtes complètement à l'intérieur. Maintenant vous êtes isolé à l'intérieur de cet espace. Nous allons maintenant faire un petit voyage dans notre véhicule Merkabah via l'imagination et le corps éthérique. Vous n'avez qu'à rester détendu et à respirer. Nous partons en vacances.

Tandis que vous méditez nous sommes transportés. Si vous désirez une intensification de l'expérience de votre corps de lumière, vous pouvez la demander et cela vous sera apporté. Nous nous déplaçons entre les dimensions. Vous pouvez avoir la sensation d'être assis ici, mais vous êtes aussi en train de voyager.

Vous pouvez avoir le sentiment de vous poser maintenant. Vous atterrissez si l'on peut dire. C'est comme si vous aviez volé dans les airs et atterri. Et la porte est directement en face de vous dans le côté de la pyramide. Vous pouvez vous lever et vous visualiser en train d'avancer. Vous passez la porte et vous trouvez sur une île magnifique, une belle île du sud pacifique. C'est un lieu de vacances juste pour vous. Vous avez votre\_île\_personnelle.

C'est une île petite mais belle, juste pour vous. Elle vous

semble si belle. L'air est à une température parfaite. La lumière est très belle. L'océan est d'un beau bleu. Le ciel est bleu. Nous allons passer un peu de temps sur cette île. C'est une île de guérison et d'équilibre où vous pouvez aller chaque fois que vous\_en\_éprouvez\_le\_besoin.

Donc, alors que vous sortez de votre pyramide et marchez vers la plage, vous remarquez que cette île a une caractéristique unique, différente de ce que vous aviez connu auparavant. La plage de cette île est jonchée de cristaux. Tandis que vous avancez sur la plage, vous voyez ces beaux cristaux de quartz clair. Vous pouvez les sentir avec vos pieds nus tandis que vous marchez sur la plage. Vous les sentez sous vos pieds comme ils disparaissent sous le bel océan bleu. Vous pouvez marcher dans l'eau et la sentir sur vos pieds. Vous pouvez vous tenir debout dans l'eau. Vous pouvez explorer ces impressions. Tandis que vous le faites, vous commencez à être curieux de votre situation, vous vous demandez où vous êtes, et vous décidez d'explorer. Vous souhaitez faire le tour de l'île, vous aventurer le long de la plage.

Tandis que vous commencez à marcher le long du rivage, vous remarquez que la plage de pierre change de couleur. Elle devient une belle plage noire d'obsidienne. Vous marchez dessus. Vous sentez ces pierres. Vous pouvez vous asseoir dessus. Vous pouvez marcher dans l'eau, ramasser les pierres et les toucher. Vous pouvez vous allonger dessus avec vos jambes dans l'eau. Vous pouvez vous en imprégner de la façon que vous désirez. Tandis que vous le faites, tandis que vous prenez contact avec cette partie de la plage d'obsidienne, votre premier chakra est ouvert et purifié. Vous sentez une énergie de guérison. Vous éprouvez une sensation de libération et de détente dans votre premier chakra. C'est un sentiment de sécurité, d'enracinement et de connexion avec la Terre et l'énergie\_des\_pierres\_noires.

Après avoir expérimenté cela pendant un moment, vous vous sentez à nouveau curieux et vous continuez à marcher. Vous arrivez à une section de la plage composée de pierres rouge sombre. Elle est jonchée de beaux grenats. Vous prenez plaisir au jeu de l'eau sur les pierres, et à la sensation de vos pieds

qui prennent contact avec elles. Elles sont d'une belle couleur qui vous attire. Vous pouvez souhaiter vous asseoir sur la plage, ou vous allonger sur les pierres, ou vous tenir debout et ressentir l'énergie. Tandis que vous le faites, votre deuxième chakra est détendu et ouvert. Vous éprouvez un sentiment de relâchement et de détente tandis que cette énergie travaille en vous et que votre corps l'absorbe. C'est une guérison qui a lieu. C'est un relâchement de toutes les tensions accumulées dans cette\_partie\_de\_votre\_corps.

A nouveau vous devenez curieux et vous avancez vers la plage suivante. Vous découvrez que c'est une belle plage de citrine d'un doré lumineux. Elle est dorée. Tandis que vous vous imprégnez de cette plage, vous sentez votre troisième chakra s'ouvrir. Vous sentez votre centre de pouvoir se détendre. Vous sentez la belle énergie de guérison pénétrer et s'élever dans votre corps. Vous sentez cette énergie équilibrer vos chakras inférieurs dans un parfait alignement et un parfait équilibre. Toute\_tension\_est\_évacuée.

Nous passons à la plage suivante. Elle est d'un beau quartz rose, d'une couleur rosée. Ce sont de beaux quartzs roses transparents, plus transparents qu'aucun de ceux que vous ayez vus. Tandis que vous posez vos pieds nus sur cette partie de la plage, vous sentez votre cœur s'ouvrir. Vous sentez une expansion et un amour d'une grande profondeur circuler dans tout votre corps en partant de votre cœur. Il s'écoule de votre cœur et circule à travers les chakras inférieurs, jusque dans les pierres et dans la Terre. Toute tension est ôtée de votre centre cardiaque. Une grande expansion se produit. Il y a beaucoup de relaxation. C'est un sentiment d'amour, d'acceptation inconditionnelle et de confiance, un sentiment d'être nourri. Vous voyez que vous pouvez vous détendre complètement dans cette confiance et cet amour. Vous pouvez abandonner toute peur et tout souci et savoir que vous êtes Un, que vous êtes aimé\_et\_choyé.

Quand vous commencez à marcher à nouveau, vous vous sentez très libre et très détendu. Vous flottez presque lorsque vous arrivez sur la plage suivante, qui est constituée de belles pierres bleues. Elles ont la couleur du lapis-lazuli. La couleur est

riche et profonde. Tandis que vous vous imprégnez de cette plage, vous sentez votre chakra laryngé s'ouvrir. Vous sentez toutes les tensions dans votre gorge se détendre et s'évacuer. Vous vous sentez en alignement avec votre cœur et avec tous vos chakras. Vous sentez le lien entre le chakra du cœur et celui de la gorge, qui vous rend votre liberté d'expression. Et vous pouvez sentir l'énergie de la lumière bleue de ces pierres entourer votre gorge. Elle apporte expansion et détente.

Vous arrivez sur la plage suivante. C'est une plage de belles améthystes. Elles sont d'un violet et d'un pourpre profonds. La plage vous apparaît particulièrement belle et vous désirez vous y asseoir et sentir l'eau à vos pieds. Tandis que vous le faites, vous sentez l'activation et l'ouverture de votre troisième oeil. Vous pouvez voir la lumière en vous. Vous pouvez sentir cette belle lumière scintillante venir à vous par vagues. Tout comme les vagues de la mer violette caressent vos pieds, vous pouvez sentir les vagues de lumière. Votre centre du troisième oeil est purifié. Il est ouvert et relié aux chakras de votre cœur et de votre gorge dans un alignement et un équilibre parfaits.

Maintenant, alors que vous avancez sur la plage, vous vous apercevez que vous avez fait le tour de l'île, en revenant à la plage\_de\_quartz\_clair.

Votre expérience de cette plage est maintenant accentuée par l'ouverture de votre chakra coronal. Tandis que vous vous tenez debout ou assis sur ces pierres, vous sentez l'alignement complet de l'énergie lumineuse passer à travers votre couronne, à travers le sommet de votre tête, à travers tous vos chakras et vous apporter une sensation de relaxation totalement équilibrée et alignée. Il n'y a plus de tension dans vos chakras ou dans votre corps émotionnel. Vous respirez simplement et vous ressentez cet équilibre et cette santé.

Maintenant, je dirige votre attention à nouveau sur vos pas. Suivez vos propres traces sur le sable en direction de votre pyramide véhicule. Sachez que vous pouvez faire ce voyage chaque fois que vous le désirez, en particulier quand vous ressentez le besoin d'un rééquilibrage ou d'une guérison émotionnelle. Quand vous éprouvez le besoin de vacances,

vous avez des réservations. Alors sachez en quittant cette île que vous pouvez y revenir à tout moment. Vous pouvez y retourner, l'explorer et passer autant de temps que vous le souhaitez sur n'importe laquelle de ces plages.

Car maintenant il est temps de regagner votre pyramide et de vous asseoir. Sentez la porte se fermer. Vous êtes à nouveau entouré de la belle lumière brillante. Laissez la pyramide de lumière descendre autour de vous. Au moment où la pyramide de lumière s'aligne parfaitement avec votre pyramide de pierre, vous êtes prêt à revenir. Respirez simplement et vous serez transporté à nouveau. Alors je vous le dis, mes chers Uns\*, c'est votre île d'amour. Vous pouvez entrer dans le sanctuaire de votre pyramide de lumière et faire le voyage au sanctuaire de votre île d'amour n'importe quand.

L'équilibre accompli de cette façon a un grand pouvoir de guérison pour votre corps émotionnel et vous aligne.

Maintenant votre pyramide se pose sur Terre. Vous réintégrez votre corps physique, cependant vous ressentez encore ce bel équilibre, cette détente, et cette ouverture. Vous avez offert ceci comme un cadeau à vos corps au cours de votre voyage. Vous pouvez rester en méditation pendant que votre pyramide s'élève et repart d'où elle vient.

\* \* \* \* \*

C'est donc avec une grande joie que je vous remercie ce soir pour votre participation très active. Nous avons fait appel à vous pour que vous utilisiez votre visualisation, votre mental et votre conscience un petit peu plus activement ce soir. Mais les résultats ont été un grand succès. En fait je connais une extrême béatitude à être dans vos auras en ce moment. Alors aimez-vous, et par-dessus tout, laissez faire, acceptez, faites confiance.

Vous traversez une expérience incroyable, une transformation

incroyable. Vous réussirez. Nous n'avons pas encore perdu une seule Semence d'Étoile au cours de tout notre travail. Appréciez le processus. Appréciez la merveilleuse expérience de la méditation. Je vous en prie faites appel à moi chaque fois que vous ressentez le besoin d'un supplément de Guérison pour votre corps émotionnel, ou dans le lâcher prise. Je vous assisterai avec tous les moyens qui me sont permis. Bonne nuit, mes amis.

