



Anne Givaudan

Petit manuel
pour un grand passage

Éditions
S.O.I.S.

Anne Givaudan

**Petit manuel
pour un grand passage**

Éditions S. O. I. S.

Couverture : Jean-Christophe Delestras
avec la participation
d'Anne Givaudan et Antoine Achram

© 2013 Éditions S. O. I. S.
24580 PLAZAC

ISBN : 2-916621-14-8
© Édition S. O. I. S.

D'ANNE GIVAUDAN

- PETIT MANUEL POUR UN GRAND PASSAGE*
- PRATIQUES ESSÉNIENNES POUR UNE NOUVELLE TERRE*
- RENCONTRE AVEC LES ÊTRES DE LA NATURE*
- ILS VOULAIENT UN GARÇON... *
- NOS MÉMOIRES : DES PRISONS OU DES AILES*
- LA RUPTURE DE CONTRAT*
- FORMES-PENSÉES (tome 1 et 2) *
- LES DOSSIERS SUR LE GOUVERNEMENT MONDIAL*
- LECTURE D'AURAS ET SOINS ESSÉNIENS*
- ALLIANCE*
- WALK-IN*
- COMPACT DISC DE MÉDITATIONS GUIDÉES* :

Formes-Pensées – Voyage vers Soi

Alliance galactique – 5e Dimension

D'ANNE GIVAUDAN ET DANIEL MEUROIS

- TERRE D'Émeraude *
- PAR L'ESPRIT DU SOLEIL *
- CHRONIQUE D'UN DÉPART*
- CELUI QUI VIENT*
- SOIS* – *Pratiques pour être et agir*
- LES NEUF MARCHES*
- RÉCITS D'UN VOYAGEUR DE L'ASTRAL**
- DE MÉMOIRE D'ESSÉNIEN (TOME 1) **
- CHEMINS DE CE TEMPS-LÀ (TOME 2) **
- LE PEUPLE ANIMAL**
- LE VOYAGE À SHAMBHALLA ***
- WESAK**

*Éditions S. O. I. S. – ** Éditions Le Passe-Monde – *** Éditions Le

Perséa

Éditions S. O. I. S. – 24580 PLAZAC

Tel : 05 53 51 19 50

editions@sois.fr – www.sois.fr

*« À tous les voyageurs avec ou sans bagages
À tous les intrépides de tous temps
À tous les passeurs...
je dédie ce livre. »*

MESSAGE

Aujourd'hui est un grand jour, de la même façon que chaque jour est une nouvelle page qui se tourne...

Cette fois, cependant, nous nous sommes trouvés face à une date que chacun attendait à sa manière : ***le 21 décembre 2012.***

Cette date, qui aurait pu être sans intérêt particulier, s'est avérée porteuse de tous nos espoirs et de toutes nos peurs et c'est ce qui en a fait sa grandeur.

Plusieurs éléments étaient troublants :

- La fin du calendrier maya,
- Le fait que les médiums russes et autres voyants aient eu des difficultés à voir quoi que ce soit au-delà de cette date,
- Les écrits anciens qui pouvaient être interprétés comme une fin du monde... bref tout ceci a mis la Terre en émoi et a perturbé ses habitants de diverses façons.

Les uns cherchaient à se réfugier dans des lieux considérés comme sécurisants, tandis que d'autres se creusaient des abris antiatomiques, certains cessant d'emblée toute activité, se disant que s'il fallait mourir, autant profiter des derniers plaisirs offerts par la vie, tandis que des commerçants stressés craignaient un déferlement de « casseurs » qui, n'ayant plus rien à perdre, pilleraient les magasins. Et enfin, les plus raisonnables qui, après avoir rassemblé quelques victuailles en prévision de coupures d'électricité, se demandaient comment ils pourraient vivre pleinement cette « Transition ».

Contrairement à ce que peuvent penser les médias, il y eut bien

plus d'événements lors de cette même nuit qu'au cours des mille dernières années.

De nombreux foyers de lumière se sont éclairés ce soir du 21 décembre, avec des humains joyeux et méditatifs qui ont eu envie, quoi qu'il arrive, d'offrir des célébrations à la Terre qui nous a tant donné. Il y en avait partout, de ces foyers lumineux. Toute la Terre était ainsi parcourue d'une onde joyeuse d'Amour et de filaments de lumière qui portaient des cœurs aimants et contrebalançaient la morosité ambiante et programmée.

C'est alors que dans la nuit, lors d'une sortie hors du corps, il me fut donné de voir un spectacle qui m'a bouleversée par sa beauté mais aussi parce qu'il était porteur d'un futur des plus prometteurs.

Je m'étais ce soir-là endormie, sereine après cette explosion d'amour qui avait dynamisé et purifié chacune de mes cellules, lorsque je me suis sentie irrésistiblement attirée hors de mon corps physique. Je montais de plus en plus haut, de plus en plus loin, habitée par une sensation de vertige léger que je connais bien et là, comme il y a bien des années auparavant, je vis devant moi la sphère ronde et émouvante de la planète Terre. Mes premières visions de la Terre, il y a bien longtemps en temps humain, m'avait laissé une certaine tristesse, un sentiment d'impuissance face au halo gris qui l'entourait alors.

Cette nuit-là tout était différent : La Terre était là, sous mes yeux et je ne pus retenir une exclamation joyeuse.

En effet à ce moment-là, notre planète était entourée d'une multitude de lumières qui créaient un halo doré et dansant mais, et c'est là le plus étrange, toutes ces lumières ne venaient pas du cosmos, de l'espace, des autres planètes mais bien de la Terre elle-même et de ses habitants.

J'entendis la voix de mon guide se faufiler à l'intérieur de ma tête, apaisante et sereine :

« Les habitants de la Terre sont aujourd'hui aptes à régénérer leur planète. Nous sommes là, mais sans intervention de notre part, simplement parce que les humains doivent aujourd'hui comprendre qu'ils ont en eux l'immense potentiel qui générera le changement.

Même si certains tournent en ridicule toutes les prédictions faites jusqu'alors, ne pensez pas qu'il ne se soit rien passé. Vous avez su, vous les habitants de la Terre, générer une telle énergie de transformation, que la transition redoutée par nombre d'entre vous s'est passée en douceur. Cependant sachez que cela ne signifie aucunement que les problèmes, qu'ils soient d'ordre économique, géographique, politique ou humain se soient résorbés comme par magie et que vous retrouviez un "paradis perdu". Tout le chemin reste encore à parcourir !

La Terre et ses habitants ont fait un bond quantique : celui d'ouvrir ne serait-ce qu'un millième de seconde leur cœur comme ils ne l'ont jamais fait et d'aider ainsi la planète à reprendre peu à peu sa place dans le cercle des planètes de l'Alliance. Pour cela soyez remerciés et salués par tous les êtres de votre système solaire et de tous les systèmes solaires.

Que cela ne soit cependant pas considéré comme une fin mais comme le début d'une nouvelle histoire où tout est encore à écrire.

Vous serez aidés dans cette nouvelle vie par tous les êtres de tous les plans visibles ou invisibles. Ils sont là, prêts à vous tendre la main, prêts à sortir de leur invisibilité, de leur anonymat protecteur afin que tous ensemble vous collaboriez

mais surtout afin que vous puissiez ôter les barrières du mental inférieur qui occultent votre vision et votre faculté à penser et à agir au-delà des limites qui vous font croire que vous ne pouvez rien.

Durant ces jours, les plus importants lieux de votre planète, ainsi que toutes les grandes pyramides et lieux sacrés de la Terre, ont reçu une énergie telle qu'elle a créé une ouverture, une réactivation qui va permettre à ces bâtiments de reprendre leur fonction de générateurs, de contacts avec les étoiles et les planètes, de protecteurs et de dynamiseurs des grands axes vitaux de votre Terre.

Soyez donc joyeux, nous vous le répétons car, au-delà de ce que vous voyez à travers le filtre de vos yeux d'humains, une énergie puissante bien qu'exigeante prend place.

Lorsque nous parlons d'exigence cela signifie que toute faille sera désormais mise à jour en chacun de vous afin d'être guérie. C'est certes inconfortable, nous le savons pour l'avoir connu il y a bien longtemps nous aussi, mais indispensable aujourd'hui pour la traversée qui vous attend.

Il n'est plus temps de vous poser de questions mais d'agir conformément à ce que vous savez juste.

Nous vous aimons et nous vous saluons. »

— Les Solaires.

Après avoir entendu puis lu et relu ce message, j'ai attendu, me demandant s'il allait m'être donné des indications plus précises afin de mener à bien cette grande et passionnante traversée dont nous effleurions à peine le rivage. Et, en effet, je reçus toute une série d'indications, un peu comme un fil conducteur ou semblable à la boussole du marin capable de le mener à bon port.

Nous avons certes choisi de vivre dans ce monde sinon nous ne serions pas ici et qui plus est, nous nous sommes tous donnés rendez-vous pour cette grande traversée. Mais nous nous sommes aussi engagés à sortir de l'illusion créée par l'humanité dans son aveuglement. Une question cependant se pose : *comment sortir de la matrice ?*

IL NE PEUT Y AVOIR
DE VRAIS CHANGEMENTS
SI RIEN NE CHANGE EN NOUS

Nous sommes à l'aube de grands changements et cette période de transition d'un monde ancien vers un monde nouveau s'imisce en nous telle l'aube peu avant que les rayons de l'astre solaire n'éclairent la journée.

Que cela signifie-t-il ?

La voix de l'Être qui me guide s'imisce en moi à nouveau :

« Tu dis souvent que la planète est la seule fausse note du système solaire et cela était vrai. Disons qu'actuellement elle n'est plus cette note isolée dans l'harmonie planétaire.

La Terre, ce Grand être cosmique a généreusement offert son corps à l'expérience humaine et a accepté plusieurs fois de ralentir son évolution pour attendre que les humains quelle porte soient prêts.

Aujourd'hui, elle ne peut plus ralentir sa marche et telle une crise de croissance, un passage de l'enfance à l'adolescence, ou un accouchement, elle avance vers son propre destin... parce qu'une partie des humains est prête à vivre dès à présent les conséquences de ces changements.

La Terre est encore la seule planète de votre système solaire à ne pas avoir de contacts officiels, reconnus et réguliers avec les autres planètes. Elle est aussi la seule à porter des habitants qui s'autodétruisent avec autant d'acharnement mais elle est aussi la plus visitée, la plus regardée et même la plus admirée.

Cela ne signifie pas que nous allons venir nous poser en masse aujourd'hui sur votre Terre. Nous attendons que vous soyez assez nombreux à le vouloir sans nous considérer comme des sauteurs mais simplement comme des amis.

Nombre d'entre nos frères et sœurs œuvrent déjà parmi vous. Vous le savez puisque nous les avons libérés depuis quelques années de ce secret auxquels ils et elles étaient tenus. Nos diverses démarches pour prendre contact avec vous ont rarement abouti et nombre de nos contactés ont perdu beaucoup à cause des révélations qu'ils faisaient.

Aujourd'hui le monde est autre et nous allons progressivement entrer dans votre sphère mentale puis physique, afin que vous graviez en vous notre image, sans la peur que ceux qui se croient les maîtres du monde vous ont inculquée.

Votre cœur s'ouvre et, comme une antenne, il saura reconnaître ceux qui aident de ceux qui prennent.

Gardez votre cœur et votre mental supérieur ouverts car ce qui va être écrit peut considérablement aider votre avance et rendre votre traversée plus sereine.

Nous vous aimons et nous vous saluons. »

— Les Solaires.

Les pages qui suivent ne se veulent pas simplement des conseils pratiques pour traverser cette époque nouvelle avec sérénité.

Leur fonction est aussi de réveiller en nous ce qui sommeille

encore, nous empêche de croire en notre Lumière et de nous mettre véritablement en marche vers nous-mêmes.

1. L'ÉTHÉRISATION DE LA TERRE ET SES CONSÉQUENCES

Nous entendons souvent parler de l'éthérisation de la Terre sans trop savoir en quoi cela consiste.

L'Éther est l'une des dimensions des plans subtils et l'un de ses constituants. En effet après l'Eau, l'Air, la Terre et le Feu, nous trouvons un cinquième élément qui est l'Éther.

Le plan éthérique, constitué par cet élément, est le plan invisible le plus proche de notre monde physique. Il est presque palpable et dans « les soins esséniens », il est l'un des premiers avec lesquels les futurs thérapeutes entrent en contact. Il est celui qui est le plus facilement visible et palpable avec un peu d'entraînement.

C'est dans ce monde éthérique que vit une partie des êtres de la nature, si proches de nous.* {Rencontre avec les Êtres de la nature – Éd. SOIS.}

Aujourd'hui, nombreux sont les partisans de la thèse sur la diminution régulière du magnétisme terrestre. Ce magnétisme protège la Planète des influences extérieures nocives dont celles produites par les vents solaires.

Cet extrait d'un article de Denis Delbecq dans le journal du CNRS est très clair sur le sujet.

« Inversion (des pôles)

Grâce à toutes ces données, on sait désormais que les boussoles ont basculé plus de trois cents fois depuis 200 millions d'années.

À chaque épisode, le champ terrestre faiblit avant de s'inverser, entraînant une diminution de l'intensité du bouclier magnétique...

Nos ancêtres – Homo erectus – y ont survécu, puisque nous sommes là pour en parler !

En revanche, satellites et réseaux électriques connaîtraient aujourd'hui de nombreuses perturbations en cas d'inversion, puisque la Terre ne serait plus alors protégée des tempêtes magnétiques – des afflux brutaux de particules chargées issues d'éruptions à la surface du Soleil.

Pour tenter de mieux comprendre le champ terrestre, les chercheurs étudient notamment certaines planètes, comme Mars, qui garde la trace d'un magnétisme aujourd'hui disparu.

Depuis quelques centaines d'années, l'intensité du champ a diminué de 10 %. Est-ce pour autant le signe d'une prochaine inversion ? »

Les chercheurs n'en sont encore qu'aux hypothèses à ce sujet et, si Mars est étudiée, c'est surtout parce qu'elle est la planète refuge en cas de destruction terrestre pour cette « élite » non officielle qui nous dirige et dont nous ne connaissons pas le visage.

Lors de mes expériences en contact avec les habitants d'autres planètes, il m'est arrivé de poser cette question naïve :

« Pourquoi n'est-il pas possible avec les sondes et les appareils terrestres envoyés sur Mars ou ailleurs dans notre

système solaire de prouver votre existence ? Les rapports ont toujours tendance à montrer qu'aucune vie n'existe en dehors de la planète Terre. »

La réponse qui me fut donnée alors fut limpide.

« Nous allons répondre à cette question bien que tu en connaisses déjà partiellement la réponse.

Sur votre Terre, il y a deux catégories d'instruments pour sonder les planètes du système solaire. Les premiers sont donnés au « commun des mortels » de votre planète et captent uniquement ce qui est du domaine de la troisième dimension.

Vous ne pouvez leur demander plus qu'ils ne vous offrent, de la même façon que vous ne pouvez exiger de vos appareils photos de rendre visibles les présences des mondes éthériques, que vous les nommiez Elfes ou fantômes.

La deuxième sorte d'instruments est bien plus en avance que ce qui vous est dit. Certains des nôtres ont participé à leur réalisation. Seule une petite partie des Terriens en a connaissance. Ceux-là connaissent bien entendu notre existence mais leur crainte est que l'humanité ne s'éveille et ouvre une porte qui ne pourra se refermer : la porte qui donne accès à la liberté.

Il est temps pour votre monde et pour son équilibre d'enlever le voile qui vous recouvre.

Il suffit pour cela que vous envisagiez simplement la possibilité que tous les autres mondes soient habités...

Vous relativiserez alors tout ce que vous vivez et vous ne vous sentirez plus jamais isolés.

Des pans entiers de vos murs intérieurs s'écrouleront pour

vous donner accès à l'immensité des mondes.

Vos peuples dits primitifs ou vos ethnies devenues minoritaires ont gardé la connaissance de nos contacts et de nos enseignements et, même si certaines de ces connaissances ont été perverties au fil de vos siècles, soyez attentifs à ce qu'elles ont encore à vous offrir.

Toutes les planètes de votre système solaire sont passées dans une autre dimension et se sont éthérisées depuis bien longtemps. Il est logique que le magnétisme en ait disparu, que cela ne vous inquiète pas, vos organismes sont adaptables à toute transformation si votre mental envahi par le doute ne donne pas d'ordre contraire. »

Nous pouvons nous demander quelles sont les conséquences pour les habitants de la planète Terre, de cette éthérisation et découvrir ce qu'elle entraîne en dehors des perturbations électriques citées par les scientifiques.

Depuis quelques années, nous sommes de plus en plus nombreux à ressentir une accélération du temps et nous sommes face à :

- Des prises de conscience fulgurantes.
- Une augmentation de nos capacités et de notre sensibilité.

Cela signifie en clair, qu'aujourd'hui plus que jamais auparavant, il se trouve de plus en plus d'humains qui entendent des voix, reçoivent des messages et sentent ou perçoivent les entités de mondes habituellement non visibles.

Nos sens subtils se réveillent et parfois nous effraient. Nous n'avons appris ni à les connaître ni à nous en servir. Il en est de même avec les parents, démunis devant des enfants aux étranges capacités.

Il y a toujours eu des visionnaires, des médiums, capables d'entrer en contact avec les mondes subtils mais ceux-ci se gardaient de dévoiler leurs talents en public, de peur de se retrouver enfermés dans une cellule renforcée d'un hôpital psychiatrique.

Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui reçoivent des messages, qui perçoivent des elfes ou des lutins, qui photographient des orbes* (ces sphères rondes que l'on peut percevoir sur certains clichés), qui se découvrent des dons pour la guérison ou qui exercent de multiples talents dont personne n'aurait osé parler autrefois.

Le monde est ce qu'il est mais, indubitablement, il se transforme. Et qui plus est, rapidement...

Je me souviens encore de ma première conférence avec Daniel Meurois. Nous venions de terminer notre premier ouvrage, « *Récits d'un voyageur de l'astral* » suivi de « *Terre d'Émeraude* » lorsqu'un couple habitant la Belgique nous demanda de donner une conférence sur le voyage astral. Je n'étais pas particulièrement réjouie de cela car je me demandais comment le public allait accueillir ce que nous allions lui dire. Toute jeune étudiante, j'étais très mal à l'aise à l'idée de devoir parler publiquement de mes expériences hors du corps à une époque où ce sujet était tabou.

La conférence eut lieu à Bruxelles et quelle ne fut pas ma surprise, à la fin de notre discours, de voir des personnes arriver vers nous pour nous remercier.

« Merci d'avoir mis des mots sur ce que nous avons vécu et dont nous n'aurions jamais osé parler de peur de nous faire passer pour des fous » disaient-ils en substance.

Et ces mots chaleureux que j'ai toujours gardés en mémoire m'ont confortée dans le fait que c'était le moment de parler.

Ces faits remontent à quelques années et je vois combien le

changement s'est déroulé avec rapidité. Ce qui était mystérieux et dont il était impossible de parler est désormais non pas encore courant, mais du moins tout à fait accepté par une partie de la population mondiale.

Je reviens d'Afrique, plus précisément du Sénégal où une biologiste proche des tradipraticiens (guérisseurs du pays) affirmait que même les personnes les plus modernes avaient leur guérisseur, bien que refusant de l'avouer.

Nous pourrions dire de même : qui n'a pas son médium ou son channel dans notre société qui se veut résolument « moderne » et « pragmatique » ?

Sans oser nous l'avouer, une petite voix intérieure nous susurre à l'oreille que notre monde technologique ne peut pas tout expliquer et qu'il y a bien d'autres mondes à redécouvrir.

Ces phénomènes hors du commun nous amènent à une autre question : *qu'en est-il de la qualité des contacts ?*

2. QU'EN EST-IL DE LA QUALITÉ DES CONTACTS ?

*« Peu à peu vous assisterez à l'effritement
de ce qui n'est pas en harmonie
avec l'avance de votre Terre... » – Les Solaires.*

Les contacts sont donc devenus plus fréquents mais qu'en est-il de la qualité de ce que reçoivent ou perçoivent de plus en plus d'humains ? J'aimerais parler ici de la qualité des contacts, qui est un élément important pour ne pas nous perdre dans la grande traversée de ce monde nouveau.

En effet, au risque de me répéter, l'éthérisation de la Terre permet davantage de rencontres avec les mondes subtils et le déploiement de capacités dont nous ignorions bien souvent l'existence. Mais cela ne signifie pas pour autant que tout ce qui vient des plans invisibles soit d'un niveau élevé.

Le fait d'avoir accès à ces plans non physiques par l'ouverture de nos sens subtils tels que l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher ou la vue ne nous donne pas automatiquement accès à des mondes lumineux. C'est en ce sens que la période actuelle tend de nombreux pièges à ceux qui restent fragiles.

Avons-nous pensé aux conséquences désastreuses de l'ouverture des sens subtils et des capacités de même ordre si l'être humain qui les possède n'a pas le mode d'emploi qui les

accompagne ?

Entendre des voix, capter des messages ne signifie pas que celui qui est à l'autre bout du fil est d'un niveau spirituel élevé. Il nous est donné de recevoir en fonction de ce que nous émettons.

La qualité des ondes subtiles qui émanent de nous et de nos auras attirera les entités qui seront en harmonie avec ce que nous émettons.

Si nous sommes stables, joyeux, équilibrés, nous serons entourés d'êtres visibles et invisibles différents de ceux que nous inviterons si nous sommes prisonniers de nos désirs, de nos envies et de nos émotions.

Les messages reçus dans ce dernier cas refléteront, en conséquence, les émotions qui nous habitent, ils flatteront notre ego et nous donneront des directives qui nous mèneront dans une impasse dont il sera difficile de sortir sans une aide appropriée.

Rien n'est dû au hasard mais ne rendons pas notre route plus compliquée qu'elle ne doit l'être.

Dans ma vie de thérapeute, j'ai rencontré des cas typiques de cet emprisonnement dont voici un exemple :

Ce jour-là, la jeune femme qui venait nous voir, Antoine et moi, disait entendre des voix, ce qui en soi n'est pas une maladie. Nous avions cependant décidé de la recevoir car elle semblait en souffrir.

C'était lors d'un séminaire et, dans sa lettre, la personne avait accepté de servir de modèle pour la lecture des auras, devant les nouveaux stagiaires.

La jeune femme qui se présenta semblait tout à fait saine dans son discours et répondait avec facilité aux questions préalables à la lecture de l'aura.

Tout bascula lorsqu'elle se mit sur l'écran blanc en position

pour la vision des plans subtils. Elle commença à avoir des gestes qui m'indiquèrent immédiatement qu'une entité non physique était en train de prendre possession de son corps, un peu comme une personne qui enfle un vêtement par la tête.

Les stagiaires reculèrent d'un pas et ceux qui étaient capables de voir restèrent un instant bouche bée.

Un être qui n'était pas de la Terre prenait place en elle et commençait à parler.

Nous fîmes sortir les étudiants car il ne s'agissait plus d'une lecture d'aura classique et nous ne savions pas ce qui allait se passer.

C'est alors que l'être commença à parler d'une voix très différente de celle de la jeune femme et nous comprîmes vite qu'il agissait à travers elle mais non pas en accord avec elle.

Nous étions, Antoine, une autre personne et moi-même face à cet être et il nous fallut deux heures environ pour que l'entité, après avoir échangé avec nous, accepte de s'en aller. Nous savions cependant que ce n'était que provisoire et que nous n'en avions pas fini pour autant !

En effet, lorsque la patiente reprit ses sens et que nous pûmes lui parler, elle nous expliqua qu'elle avait toujours voulu recevoir des messages et que, lorsque l'entité avait communiqué avec elle tout au début de leur rencontre, elle en était ravie.

Aujourd'hui, elle trouvait cette présence trop envahissante et directive mais tandis qu'elle parlait, nous nous rendions bien compte qu'une partie d'elle n'avait pas réellement envie de la laisser partir. Nombreux en effet étaient les bénéfices secondaires de toute cette histoire : la jeune femme, depuis ce contact, s'était mise à écrire les messages que lui dictait l'intrus et cela lui donnait l'agréable sentiment de servir le monde, sans s'apercevoir qu'elle

nourrissait une partie d'elle en manque de reconnaissance. Elle devenait importante aux yeux des autres et prenait du temps pour s'occuper d'elle sans culpabilité, en allant de thérapeute en thérapeute.

Ce sont là des points d'une extrême importance car nous avons revu cette personne deux autres fois et cela ne s'est terminé que lors -qu'elle eut pris le temps de regarder et de guérir une partie de ses blessures.

Le peu d'expériences qu'il m'a été donné de faire, dans les plans du bas astral, m'a convaincue que nous ne pouvons entrer en contact qu'avec les mondes qui sont en accord avec nos émotions du moment, avec nos désirs, nos peurs, nos aspirations ou notre désespoir.

À nous d'être vigilants car, ainsi que le dit le dicton : « Qui se ressemble s'assemble. »

Les êtres des mondes inférieurs sont dérangés par la lumière qui vient de la qualité de pensées élevées. Ils ne peuvent rester dans un environnement lumineux qui ne leur est pas adapté aussi, n'avons-nous pas besoin de craindre leur présence. Prenons simplement conscience que, lorsque nous sommes habités de pensées lumineuses, nous sommes hors de portée d'entités du bas astral et que nous avons la capacité de les aider à se transformer, même si nous n'en avons pas conscience.

De la même façon que la mort n'enlève pas les voiles qui obstruent notre conscience, l'accès aux mondes invisibles ne modifie pas ce que nous sommes.

« C'est ce que vous êtes, ce que vous pensez et ce que vous croyez qui vous donnera accès à des mondes en accord avec votre être profond », me répètent bien souvent mes amis d'autres dimensions.

Nous vivons actuellement une époque de transition qui nous amène des perturbations émotionnelles qui parfois ressemblent à des tsunamis intérieurs.

Il est donc essentiel de prendre soin de soi, de savoir s'arrêter si cela s'avère nécessaire, de se donner le temps de faire le point et de respecter les besoins de nos corps, du plus physique au plus subtil.

Notre modification d'ADN, nécessaire pour nous permettre de nous adapter sur tous les plans à l'ère que nous traversons, peut avoir sur notre mémoire, sur notre corps physique, des répercussions telles que la fatigue, le manque de concentration, des remontées émotionnelles et des douleurs diverses dont il faut tenir compte en adoptant un rythme différent.

« Dépêchons-nous de ralentir » disait un sage indien, ce en quoi il a parfaitement raison et c'est vers cela que nous devons tendre, si nous ne voulons pas nous perdre dans un rythme d'esclave qui n'a plus lieu d'être, à une époque où nous reprenons notre pouvoir.

Prenons le temps d'être en contact avec ceux que nous aimons, avec nous-mêmes, avec nos véritables aspirations, il nous sera alors facile :

1. D'entrer en relation avec les êtres de la Nature, sans que cela paraisse exceptionnel et nous serons alors à même de faire pousser des plantes et des légumes dans le désert afin de faire de notre planète un univers équitable où chacun mange à sa faim.

2. D'aider des personnes décédées qui ont besoin d'être guidées, de ne plus en avoir peur, et leur donner la paix qui leur permettra l'accès à des mondes de lumière qui correspondent à leur âme.

3. De communiquer avec le monde animal et de collaborer avec

ce peuple d'une intelligence peu commune afin de rendre notre monde plus humain.

4. De reconnaître la valeur des médecines traditionnelles qui, par le toucher subtil, les sons ou les incantations, et la collaboration avec le monde végétal, soignent notre corps par l'intermédiaire de notre âme avec une efficacité évidente, à un coût bien moindre que la médecine actuelle.

Le fait d'éveiller nos sens non physiques est en train de changer complètement notre monde qui était devenu excessivement matériel et inhumain. Cela peut nous bousculer et, sans nul doute, effraie ceux qui détiennent les rênes de ce monde. Aussi allons-nous pénétrer dans ce qui nous est indispensable pour entrer dans ce nouveau monde sans être écartelé entre la 3^e et la 5^e dimension, mais avant d'aborder cela, nombreux sont ceux qui se posent la question : *que signifie entrer dans les 4e et 5e dimensions ?*

3. QUE SIGNIFIE ENTRER DANS LES 4^e ET 5^e DIMENSIONS ?

*« Nous sommes cela même
que nous avons attendu » – Indiens Hopi.*

Je me souviens encore des conférences où nous parlions de nos expériences de voyage hors du corps et où des personnes ne manquaient pas de nous demander à quelles dimensions nous avions accès.

Les dimensions dans les mondes non physiques sont nombreuses et je souriais à l'idée qu'à notre arrivée dans chaque plan de conscience, certains pouvaient s'imaginer que, comme sur la route, un panneau indicateur nommait la dimension dans laquelle nous nous trouvions.

De la même façon, il n'y a pas de panneau pour nous signaler que nous rentrons dans la 4^e, puis dans la 5^e dimension.

Nous sommes actuellement dans un monde à trois dimensions avec la longueur, la largeur et la profondeur et je ne sais pas si vous imaginez combien ces dimensions sont simples en rapport des autres dimensions qui nous attendent.

Encore une fois, lors de mes décorporations, j'ai rencontré de multiples mondes et des dimensions fabuleuses et je peux vous certifier que, dans notre monde à trois dimensions, nous ne pouvons

qu'entrevoir une parcelle de ce qui nous attend.

Nous patageons dans un espace et un temps illusoires, qui nous enferment dans une matrice où nous sommes perçus par les autres mondes comme des prisonniers qui croient que le monde se limite à ce qu'ils sont capables de voir, en se hissant jusqu'à l'ouverture qui éclaire le haut du mur de leur cellule.

J'ai eu la possibilité de pénétrer dans des mondes à deux dimensions et d'assister à des scènes de vie où j'étais invisible, inexistante aux yeux des acteurs de cet univers. Imaginez des êtres qui sont plats comme des feuilles et pour lesquels le volume ne signifie absolument rien. Toutes leurs théories, leurs discours et leurs vies sont basés sur cette vision d'un monde à deux dimensions. Ils ne peuvent imaginer qu'il existe une troisième dimension et si quelques-uns parmi eux pouvaient concevoir cette autre dimension, ils seraient considérés comme fous.

Nous sommes identiques à ces êtres et dans notre univers à trois dimensions. Nous croyons avoir tout vu, nous nous imaginons au plus haut de la science, alors que nous n'en sommes encore qu'à ses balbutiements. Il existe un nombre incalculable de dimensions dans les univers mais, afin de passer vers la 5^e dimension il nous faut traverser la 4^e et cela demande une explication.

A. LES CHAKRAS ET LES DIFFÉRENTES DIMENSIONS

Les chakras, ces roues énergétiques qui gèrent nos organes, sont en étroite connexion avec nos émotions et nos pensées.

« Ce sont des capteurs-transmetteurs d'énergie qui servent de récepteurs et transmettent toutes les informations venant des plans subtils... Ce sont eux aussi qui contiennent et

*retransmettent nos blocages et nos angoisses. » * {Lecture d'auras et soins esséniens – Éd. SOIS.}*

Chaque chakra représente un monde, une dimension. À ce sujet, mes amis et enseignants d'autres mondes m'ont dit récemment ceci :

« Une grande majorité de la population terrestre fonctionne au rythme de ses émotions.

Dans l'anatomie sacrée qui vous correspond, cela signifie que vous êtes encore étroitement reliés à la troisième roue, ce chakra qui gère vos émotions.

Dans vos corps il y a bien plus de roues énergétiques que vous ne pouvez le supposer. Le moment est venu pour l'ensemble des humains de cette Terre d'ouvrir la porte du 4e chakra. Ainsi l'humanité trouvera le passage vers d'autres dimensions quelle soupçonne parfois sans pouvoir y accéder en conscience. Pour cela il faudra, non pas du temps, puisque tout pourrait se réaliser instantanément si vous le vouliez tel, mais une acceptation totale de ce que la partie la plus sacrée de votre être a voulu pour vous aujourd'hui. Nous savons que nos mots ne vous paraissent pas toujours clairs mais nous vous demandons de méditer sur tout ceci car à vous et à vous seuls incombe le chemin. »

Cela signifie-t-il que, dans notre monde à trois dimensions, nous fonctionnons encore au rythme de nos émotions, avec tout ce que cela entraîne, dont ce va-et-vient incessant entre unité et séparation ?

Que signifie « entrer dans la 4e dimension » ?

Le fait de rentrer dans un univers de la 4^e dimension est semblable à l'ouverture d'un sas intérieur qui va immédiatement configurer différemment notre monde extérieur.

Nous savons aujourd'hui combien notre monde intérieur crée notre monde extérieur et si nous avons choisi de vivre dans ce monde nous ne sommes pas tenus d'en suivre les règles créées par d'autres. La qualité de nos auras, les formes-pensées qui nous entourent et qui sont notre création, attirent irrémédiablement à nous les événements, les personnes qui sont en syntonie avec ce que nous émettons et, en cela, le monde extérieur est une fidèle réplique de nos bouleversements intérieurs. * {Formes-Pensées, Tomes 1 et 2 – Éd. SOIS.}

Nous ne pouvons ignorer plus longtemps cette loi cosmique et universelle, si nous voulons que la traversée de cette nouvelle Ère soit un voyage vers notre Soi profond et lumineux.

Nous avons aujourd'hui la possibilité d'entrer dans l'univers du cœur ou 4^e chakra. Univers qui nous intéresse particulièrement dans la mesure où nous ne pouvons atteindre la 5^e dimension sans passer par la 4^e.

Ce chakra 4 correspond, à la croisée des chemins, au passage obligé entre ce qui est en haut et ce qui est en bas. Il est directement en lien avec l'organe cœur mais, bien plus important, avec la porte de l'endroit le plus sacré de notre être, l'espace de notre cœur subtil, le grand alchimiste qui transforme le plomb en or, la porte étroite qui nous oblige à laisser les vieux bagages, à abandonner nos vieilles rancunes.

C'est « le chas de l'aiguille » qui ne laisse rien passer de ce qui n'est pas dans une énergie d'Amour.

Nous commençons tout juste à entrouvrir la porte intérieure qui nous amène à cet espace transmutatoire et à vivre de temps à autre

au rythme de notre cœur.

Y a-t-il des exercices ou des recettes pour ouvrir cette porte de la 4^e dimension ?

Je ne connais pas de solutions toutes faites mais Aimer n'est pas forcément inné, même si cette capacité est en nous depuis toujours. Il faut parfois la réveiller, réapprendre à aimer et, à ce stade, il y a des pratiques et des attitudes intérieures qui peuvent y contribuer efficacement.

L'Amour est la seule dimension capable de nous faire franchir le pont entre deux mondes. Lui seul peut nous permettre de sortir de cette matrice dans laquelle nous sommes englués depuis tant de temps et par lui nous pouvons accéder à l'infini lumineux et guérissant qui nous habite.

Comment traverser cet espace pour passer dans la 5^e dimension dont on parle tant ?

Nous commençons tout juste aujourd'hui à explorer cette 4^e dimension que nous pouvions, dans l'Ère précédente, appréhender dans des moments privilégiés et sacrés.

Cela va bouleverser nombre d'entre nous et nous allons voir pourquoi.

Lorsque nous souhaitons poser nos bagages et nous installer dans une région au taux vibratoire élevé, il est évident que ce n'est pas le lieu qui va chercher à s'adapter à nous mais nous qui devons nous harmoniser avec le lieu. Ainsi, toutes nos failles seront mises en relief afin que nous puissions non seulement les percevoir mais aussi les guérir. La terre puissante du lieu sera exigeante jusqu'à ce que nous soyons en accord avec sa tonalité.

Il en est de même pour nous tous qui entrons de plain-pied dans

la 4^e dimension.

Si nous n'avons pas laissé nos vieilles rancunes, nos peurs et nos fonctionnements anciens, nous souffrirons de disharmonie et serons bousculés régulièrement jusqu'à ce que la compréhension et le lâcher-prise s'installent.

Dans la 4^e dimension, nous ne pouvons faire l'impasse de regarder en face les émotions qui nous rongent encore. C'est un prix à payer diront certains mais cette dimension n'a pas de prix !

Ce moment unique de notre histoire humaine ne demande aucun compromis et rien d'autre que l'Amour !

Ainsi accéderons-nous à la 5^e dimension qui ne demande qu'à nous accueillir.

B. QUELLE EST DONC CETTE 5^e DIMENSION ?

Après avoir franchi la 4^e dimension, comment accéder à la 5^e dimension ?

Si Ton considère que le 5^e chakra est en lien avec cet espace, nous pouvons plus aisément concevoir ce qui nous attend dans cette dimension.

Le 5^e chakra est relié à la création dans ce qu'elle a de plus abstrait et également de plus spirituel lorsqu'elle agit en concordance avec le mental supérieur.

Nous sommes en effet constitués d'un mental supérieur et d'un mental inférieur et, bien que cette division soit schématique, il est essentiel de faire la distinction entre ces deux parties qui nous constituent.

Notre mental inférieur est celui qui est en lien étroit avec l'ego, celui qui vit soit dans le passé, soit dans un hypothétique futur.

C'est celui qui nous fait douter de nous et des autres, qui nous inquiète, nous angoisse, nous fait craindre l'avenir et regretter le passé.

C'est encore lui qui, lorsque le cœur a un élan de générosité va nous dire :

« Tu vas lui donner ça après tout ce qu'il t'a fait ? Tu es stupide ou quoi ? » Ou encore : « Tu te prends pour qui pour oser faire ça ? »

C'est lui qui juge et nous paralyse, nous fait rester recroquevillé sur nous-même, au lieu de vivre selon notre cœur.

C'est lui aussi qui ne supporte pas que nous soyons dans le moment présent et qui nous souffle une quantité impressionnante de choses à faire, à penser ou à regretter de manière à ce que nous soyons comme un puzzle éparpillé entre le passé et le futur mais jamais vraiment là.

Tandis que le mental supérieur, en lien avec la 5^e dimension, est celui qui ne juge pas, ne condamne pas, ne critique pas.

Il crée des concepts, des projets, des plans en toute confiance en lui et dans les autres, tout en ayant le discernement qui lui permet de faire des choix. Il sait que personne n'est à l'origine de ses problèmes et prend l'entière responsabilité de ses actions.

C'est l'Homme Nouveau qui commence tout juste à naître dans cette 5^e dimension.

Passer d'un monde géré par nos émotions, à l'ouverture du cœur qui nous demande de vivre à son rythme, après nous être libéré de tout ce qui n'est pas dans une énergie d'Amour, accéder au mental supérieur qui ne juge pas, agit, crée et fait intégralement confiance à ce que son âme a choisi, entraîne bien des perturbations. Il est évident que ce remue-ménage intérieur se

répercute avec fidélité sur notre corps physique.

Notre sommeil est perturbé, nos problèmes physiques ressortent, nous passons d'un inconfort à un autre, et nous avons l'impression de régresser plutôt que d'avancer.

Rassurez-vous ! Il n'en est pourtant rien, car comme lors d'une crise de croissance, lors d'une naissance ou d'une mort, la difficulté de la transition n'empêche pas que la chrysalide devienne papillon.

1. Le Voyage Astral

Mes expériences m'amènent à prendre le risque de comparer les 4^e et 5^e dimensions avec ce que je peux vivre lors de mes voyages hors du corps.

Lorsque je suis hors de mon corps physique, je suis toujours émerveillée par l'immense liberté qui m'habite, je respire alors différemment, en ce sens que les notions d'espace et de temps changent totalement de ce que je connais habituellement. * {Le voyage astral (DVD) – Éd. SOIS.}

Mon cerveau physique n'est plus dans mon corps subtil et pourtant je pense, ce qui me prouve que le cerveau n'est pas celui qui pense mais qu'il est simplement un transmetteur. De même, il est évident pour moi que ce n'est pas le cœur physique qui aime, ni les yeux ou les oreilles qui voient ou entendent puisque, hors de mon corps, privée des organes de mes sens physiques, je vois, j'entends et j'aime avec plus d'intensité encore que lorsque j'habite à nouveau ce corps qui est le mien dans cette vie.

2. Nous ne sommes pas notre corps physique

Il est essentiel aujourd'hui de prendre conscience que nous ne sommes pas notre corps physique, que nous l'habitons pour expérimenter la matière et que nos organes sont des transmetteurs d'une partie de notre être à laquelle nous commençons tout juste, pour la plupart d'entre nous, à nous reconnecter.

Cette faculté de me trouver instantanément dans un lieu me permet d'accéder à une nouvelle dimension de l'espace. Je me déplace où je veux mais cela entraîne également une autre vision du temps.

Je peux, dans cet état et avec mon corps de lumière, traverser la matière plus dense de notre monde physique, je me transporte dans n'importe quel lieu en un temps record et le temps s'étire ou se rétrécit à volonté tandis que je prends conscience que notre notion terrestre du temps et de l'espace est totalement illusoire, artificielle et qu'il est grand temps d'ouvrir la porte de notre conscience vers d'autres dimensions.

Je suis alors capable de vivre des expériences durant deux ou trois heures de temps terrestre qui peuvent correspondre à deux ou trois jours de temps astral, voire une semaine.

Cela amène à une autre constatation importante :

3. Le vieillissement

L'extrait d'un article de Jean-Marc Dupuis de Santé nature Innovation * { <http://www.santenatureinnovation.fr/> } affirme ce qui suit :

« Le corps humain n'est pas une machine qui s'use avec le temps.

La plupart des cellules d'un corps humain ont moins de deux ans. Votre intestin se renouvelle intégralement tous les 3 jours.

Les cellules de la rétine se renouvellent tous les 10 jours. Votre foie, votre pancréas, votre rate et vos poumons sont intégralement renouvelés en 300 à 500 jours.

Même votre squelette est intégralement régénéré tous les dix ans. Le vieillissement n'est donc pas lié à «l'usure» de votre corps. »

Le vieillissement que nous connaissons aujourd'hui, dû au soi-disant temps qui passe, nous maintient dans une matrice collective qui nous mène à la vieillesse et à la mort sans que nous puissions imaginer un instant que sur d'autres planètes les êtres qui les habitent vivent plusieurs centaines d'années et ne quittent leur corps que lorsqu'ils le décident.

Le changement de corps se fait alors naturellement, après avoir choisi de futurs parents heureux d'offrir un corps propice à de nouvelles expériences. L'entité quitte alors son corps, lors d'un voyage astral sans retour.

Nous sommes au début de découvertes plus étonnantes les unes que les autres, à la condition de cesser de regarder le sol pour éviter de tomber dans un trou qui n'existe que dans notre imagination.

Lorsque nous aurons complètement intégré la 5^e dimension, toutes nos notions d'espace et de temps changeront pour laisser place à une liberté qu'il est difficile de concevoir lorsqu'il ne nous a pas été donné de l'expérimenter.

Mais ce n'est pas tout !

4. La Véritable Communion

Hors de mon corps, je deviens automatiquement télépathe, je

comprends alors instantanément toute personne avec laquelle je suis en contact et qui, elle aussi, voyage hors de son corps physique ou qui appartient à un monde encore invisible à nos yeux. Toutes les langues planétaires ou interplanétaires me sont traduites en images et en mots sans qu'il soit possible de mal interpréter ce qui est dit. J'entends, comme si une radio était placée au centre de mon crâne. En dehors de ces faits anecdotiques, cela a pour moi une grande signification : celle de la fin de la tour de Babel qui fait que nous ne nous comprenons pas, même lorsque nous parlons la même langue. Dans ces instants privilégiés, je peux lire en chacun et chacun peut lire en moi à travers l'émanation des auras qui nous entourent et qui ne peuvent se dissimuler sur ces plans où le subtil devient visible et dense. C'est une carte d'identité infalsifiable qui me connecte avec l'essence de ceux avec lesquels je rentre en contact.

C'est ce que nous pourrions vivre lorsque la 5^e dimension prendra place en nous, dans notre vie et dans nos cœurs.

Cela ne signifie pas pour autant que ce passage vers une autre dimension puisse se faire sans écueil et parmi ceux-ci, il en est un d'une grande importance puisqu'il s'agit de la concrétisation de nos pensées.

5. Réalisation immédiate de nos pensées

En effet, là encore, si je compare la 5^e dimension avec mes sorties du corps, nos pensées créent avec une grande rapidité tout ce à quoi nous attachons de l'importance. C'est un concept dont nous parlons souvent à notre époque sans que nous sachions exactement à quoi cela peut ressembler sur un plan concret.

Sur toutes les planètes que j'ai pu visiter, il m'a été donné de

voir combien les pensées étaient créatrices. J'ai vu des vaisseaux qui pouvaient s'agrandir ou se rétrécir selon les directives et visualisations de son pilote, j'ai assisté à des créations de matière dense, comme sont capables de le faire certains sages de l'Inde, j'ai vu comment les enfants étaient éduqués pour diriger leurs pensées et en devenir maîtres, afin de contribuer à la beauté des mondes. * {Alliance – Éd. SOIS.}

Tout cela est ce qui nous attend dans ce monde nouveau, mais pour ne pas le transformer en cacophonie, il est des points essentiels que nous ne pouvons négliger sur ce parcours dont l'Amour est la clé.

4. QUE FAIRE ?

*« Le monde est à notre image...
rien ne peut exister
si nous n'y accordons pas notre attention. »*

A. REPRENDRE NOTRE POUVOIR

Il est donc primordial de reprendre le pouvoir fabuleux qui est en nous. Nous avons depuis longtemps oublié la magnificence qui nous habite et qui nous permet de créer le plus beau des futurs sur un monde nouveau où nous nous trouvons face à un chapitre qui n'est pas encore écrit.

Nous n'en sommes pas toujours conscients, mais nous abandonnons très souvent notre pouvoir à de nombreuses personnes, nous laissons volontiers d'autres décider à notre place ce qui est bon pour nous, sur quelque plan que ce soit.

Il y a bien entendu des êtres qui détiennent un savoir dans des domaines où nous ne sommes pas experts et il est logique de demander de l'aide lorsque cela s'avère nécessaire. Mais ce n'est pas de cela dont je parle ici.

Par manque de confiance en nous, par peur de perdre l'amour ou l'amitié, par facilité, il arrive souvent que l'on fasse des choses que nous n'aurions absolument pas faites si nous avions un tant soit

peu écouté notre intuition, nos envies, nos besoins et notre cœur.

Combien de fois réagissons-nous après avoir écouté une autorité qui se trouvait soit devant nous, soit à la télévision ou à la radio. Combien de guerres ont-elles été déclarées sur des faits montrés aux informations alors qu'il ne s'agissait que de montages ?

Nous y croyons tout simplement parce que l'autorité des informations ou celle de nos chefs d'État ne peut être complètement mise en doute sans que nous en soyons complètement bouleversés. Il est toujours possible de lutter contre l'autorité du père mais n'oublions pas que, tant que nous luttons contre elle, c'est bien parce que nous croyons à sa puissance et à son existence.

J'ai rencontré le médecin chef d'un service pour enfants malades situé au Québec qui me disait ceci : *« Lorsqu'un enfant est atteint de cancer et que nous pensons à des traitements, nous en parlons avec lui et nous écoutons ce qu'il nous dit. Il arrive que quelque fois il refuse telle ou telle sorte de traitement et nous savons discerner s'il le refuse par peur ou par intuition. Si c'est son intuition qui le guide, nous l'écoutons et jusqu'à présent les résultats ont été excellents. »*

Mais pour cela, il est essentiel de savoir reconnaître qui parle en nous. Est-ce l'enfant qui a peur ou qui revit une émotion de son passé ? Est-ce la petite voix, celle de notre intuition supérieure qui s'exprime ? Quels sont nos véritables besoins ? Quelles sont nos blessures ?

Il est important de nous connaître suffisamment pour reconnaître quel est notre interlocuteur : la petite voix ou l'ego.

C'est ce qui fait dans nos choix toute la différence.

Exercice : « la petite voix »

Une question vous est posée et vous ne savez que répondre, une situation vous déstabilise et vous ne savez que faire, tandis qu'une petite voix susurre à votre oreille. C'est le moment de prendre quelques instants de pause.

Trouvez un endroit où vous serez seul, avec vous-mêmes. Les toilettes font parfois cet office et bien que l'endroit paraisse inadéquat il est souvent le seul où nous ne soyons pas dérangés.

Soyez attentif au rythme de votre respiration, ou écoutez le son du prâna qui circule en vous, si vous en avez l'habitude.

Puis posez-vous ces questions :

- Que me fait vivre cette situation ?
- Un événement du passé qui réveille de vieilles peurs ?
- Une ancienne blessure se réactive-t-elle et me fait-elle réagir ?
- Suis-je entrain d'agir guidé (e) par la voix intérieure de mon intuition supérieure ?

Soyez attentifs quelques instants aux réponses de vos corps physiques et subtils... Si une onde joyeuse vous habite, si vous sentez des vibrations claires et toniques autour de vous, alors vous pouvez suivre les conseils de votre petite voix.

Dans le cas contraire, si vous êtes triste, atone et sans ressort il y a de fortes chances pour que la voix soit celle de votre ego et de votre mental en proie à des peurs ancestrales. Dans ce cas, contentez-vous de prendre un peu de distance par rapport à l'événement en question et pratiquez l'exercice rapide sur « l'émotivité exacerbée » que je cite dans plusieurs de mes livres et dans les CD. Vous pourrez ainsi peu à peu apprendre à

reconnaître et à gérer les émotions qui vous submergent.

B. REDEVENIR MAÎTRES DE NOS PENSÉES

Là encore, je n'ai pas envie de vous faire de grands discours car, aujourd'hui, il n'est plus temps de se demander si la Terre est ronde, si les extraterrestres existent ou si d'autres mondes nous contactent.

Cessons de perdre notre énergie et notre temps à nourrir notre mental inférieur et si « nous nous dépêchons de ralentir, de prendre du temps » que ce soit pour entrer plus profondément en contact avec nous-mêmes, afin de pouvoir passer à l'action et non à la réaction que nous connaissons si bien.

Les habitants de la Terre ont passé beaucoup de temps à élaborer et à structurer un mental fort. Il est grand temps aujourd'hui de retrouver ce que nous n'avons jamais cessé d'être mais que nous avons oublié par peur de nous tromper.

Nous pouvons nous tromper et prendre des chemins que nous considérons « de traverse », accordons-nous ce droit et cessons de craindre que le ciel ne nous tombe sur la tête.

Pourquoi est-il capital de redevenir maître de nos pensées ?

Parce que nos pensées créent le monde et des mondes à divers niveaux de conscience.

Les enseignants esséniens de l'art de la voix douce nous disaient : « *Chaque phrase qui jaillit de vos lèvres est un univers que vous créez... un mot prononcé est un monde avec son soleil, un son émis est une planète, une Terre de vie.* » * {De mémoire d'essénien – Éd. Le Passe-monde.}

Bien souvent nos pensées se traduisent en mots...

Nous ne pouvons continuer à créer des mondes de guerre, d'injustice et de famine dont nous sommes, non pas coupables, mais bien évidemment responsables par l'intermédiaire des égrégores que nous nourrissons inconsciemment. Nos pensées attirent et nourrissent des entités des mondes non visibles qui entretiennent et amplifient ce qui les alimente.

Ces entités ne sont pas mauvaises en soi, elles sont simplement à un niveau de conscience qui ne leur permet que d'être attirées par les émotions dont elles font elles-mêmes l'expérience.

Je ne pense pas que vous aimeriez trouver dans un coin de votre maison une invasion de tiques, ou de cafards. C'est pourtant exactement cela dont il s'agit, même si vous ne le voyez pas physiquement.

Je suis très heureuse de pouvoir n'utiliser mes sens subtils que lorsque cela est nécessaire, afin de ne pas voir en permanence des parasites psychiques, semblables à une invasion de sauterelles dans un champ, grouiller autour des personnes que je croise.

Imaginez ce que nos pensées, lorsqu'elles sont pesantes, peuvent attirer à nous, de même, lorsque nous laissons libre cours à nos émotions !

Vivre au rythme de nos émotions n'est pas vivre au rythme de notre cœur. Je me remémore la réflexion d'une lectrice alors que le livre « Alliance » venait de sortir : « J'aime votre livre mais ce qui me gêne c'est que les Vénusiens ne semblent pas avoir d'émotions et l'on doit s'ennuyer dans un monde sans émotions ».

Bien entendu, tout dépend de ce que l'on met sous le mot « émotions ». Il est vrai que les Vénusiens, pour reprendre cet exemple, vivent dans l'Amour et dans l'Unité et ce n'est pas du tout ennuyeux car il ne s'agit nullement de passivité ou de laisser faire, mais au contraire de vivre intensément chaque instant sans être

parasité par des émotions perturbantes et envahissantes.

Il est grand temps de retrouver notre autonomie et de reprendre les rennes des chevaux impétueux de nos pensées.

Nous ne sommes pas sans remarquer que, depuis quelque temps, nos pensées se réalisent de plus en plus vite et prennent des formes de plus en plus concrètes.

Autrefois déjà, nous pouvions penser à une personne et celle-ci pouvait nous appeler, nous écrire ou nous rencontrer peu de temps après.

Puis, nous avons commencé à entendre parler des « synchronicités ». Aujourd'hui, nous devons nous rendre à l'évidence, les pensées se concrétisent d'une manière plus évidente encore.

Pour ne citer que quelques exemples :

Une colère peut entraîner rapidement une fracture ou un accident. Un doute ou une culpabilité va rapidement se concrétiser sur notre corps physique par des blessures diverses.

Antoine et moi avertissons souvent nos étudiants que le fait de rentrer de plain-pied dans ce monde nouveau implique nécessairement le nettoyage de nos vieilles histoires.

Nous ne pouvons continuer à « réagir » comme autrefois, à penser comme par le passé, à garder des secrets ou des affaires non résolues si nous voulons faire la traversée que nous nous proposons d'entamer.

Des pensées émises avec force peuvent donner des résultats qui dépassent notre entendement ! Il est donc urgent aujourd'hui de ne plus nous laisser embarquer, emporter ou encore décourager par des pensées nocives qui vont directement affaiblir notre organisme psychique et physique mais aussi attirer à nous, des réactions, des événements et des personnes dont nous nous serions bien passé.

Dans cette nouvelle dimension, dans laquelle nous commençons à peine à entrer, le fait que nos pensées se réalisent de plus en plus vite risque de créer une cacophonie sans mesure.

Imaginez que nous soyons tranquillement assis à la terrasse d'un café et que nous nous mettions, sans raison apparente, à avoir peur d'une attaque terroriste... Sur les plans astraux, cela se concrétiserait immédiatement par l'arrivée de terroristes créés par notre psychisme et ces personnages violents s'en prendraient évidemment à nous car nous aurions changé de plan.

Nos pensées ou nos craintes nous entraîneraient automatiquement dans un plan du bas astral où les cauchemars deviennent réalité.

Pensez aux visions des buveurs lors d'une crise de délirium ou aux « mauvais voyages » vécus par les personnes qui se droguent et vous aurez une idée des plans du bas astral, proches de notre plan physique et dans lesquels se concrétisent nos peurs et nos colères.

Cela n'atteignait autrefois que les personnes qui prenaient des substances susceptibles de les faire sortir de leur corps physique.

Aujourd'hui cependant, le monde change et l'éthérisation de notre planète, fait que nous sommes de plus en plus proches des mondes subtils et donc des plans éthériques, ce qui entraîne la concrétisation rapide et physique de nos pensées.

Pourquoi cela ?

Parce que nous sommes créateurs de notre monde et ceci est plus vrai que jamais.

J'ai pu toucher cela d'une façon extrême le jour où j'ai compris que la qualité de mes pensées pouvait avoir une influence sur le corps non-physique que j'habitais sur les plans de l'âme. C'est ainsi que je me rendis compte que mes pensées de tristesse ou de découragement m'entraînaient irrémédiablement dans les mondes

que l'on pourrait qualifier de « bas astral ».

Il était important que je puisse vivre de telles expériences pour comprendre le mécanisme subtil et l'influence de nos pensées et notamment de nos formes-pensées, dans tous les secteurs de notre vie. * {Formes-Pensées, tomes 1 et 2 – Éd. SOIS.}

Les monstres de tristesses qui pouvaient m'habiter, notamment la nostalgie de devoir revenir dans mon corps physique, prenaient corps dans des entités tristes qui se nourrissaient de mes pensées et les entretenaient. Elles prenaient alors la forme d'êtres monstrueux et tristes à l'image de ce qui émanait de moi. C'est ainsi que je compris que lorsque mes sentiments étaient joyeux et amoureux, je pouvais avoir accès à des mondes infiniment sereins et aimants où il m'était possible d'entrer en contact avec des êtres lumineux.

L'Amour m'élevait et me permettait un accès à des mondes radieux, tandis que tout ce qui n'en était pas me tirait irrésistiblement vers le bas.

Il est plus que temps aujourd'hui de cesser de diaboliser tout ce qui peut se passer hors du corps physique. Si nous considérons que la vie est partout et qu'il existe des êtres avec lesquels nous pouvons entrer en contact, sans qu'ils soient moins réels que ceux avec lesquels nous partageons notre quotidien, alors nous cesserons de nous conduire comme des enfants apeurés par tout ce qui nous est étranger.

Nous saurons alors combien nous sommes créateurs des mondes auxquels nous accédons, de même que nous sommes créateurs du monde physique dans lequel nous vivons.

Dans ce cas, soit tout est illusion soit tout est « réel » mais peu importe puisque nous avons accepté d'entrer dans tous ces mondes « illusoires » afin d'expérimenter l'Amour Total.

Lorsque nous aurons compris cela, les fous ne nous paraîtront

plus aussi fous et la « psychiatrie » qui en est encore à l'âge de la préhistoire commencera à évoluer. Les distorsions seront alors soignées et non plus simplement mises en sommeil.

Si j'avais eu des pensées de violence, il est très probable que j'aurais pu être agressée par la concrétisation de mes pensées sous forme d'entités violentes qui auraient pu toucher mes corps subtils et, par répercussion, mon corps physique.

Un jour, alors que j'étais à la faculté, un ami vint me voir pour me raconter un rêve. Je le vis arriver en marchant courbé en deux sans comprendre ce qui lui était arrivé. C'est alors qu'il me décrit l'histoire suivante : dans son rêve (qui n'en était pas un), il était à une autre époque que la nôtre, au Japon et se battait au sabre, lorsque son adversaire le trancha par le milieu avec son arme. Il se réveilla à cet instant même, avec une douleur intense qui le coupait effectivement en deux.

Il resta ainsi plusieurs jours, puis la douleur s'apaisa et disparut sans que l'on puisse en connaître la cause malgré les examens médicaux qu'il avait pu passer.

Je ne vous raconte pas cela pour vous effrayer mais pour vous donner la mesure de ce que nous sommes capables de créer. En imaginant un instant que nous abordions la 5^e dimension sans préparation, nous pourrions nous créer un monde de cacophonie et de violence qui nous rendrait fous et nous ferait redescendre au niveau de la 3^e dimension.

Lorsque tout se réalise très vite, il est essentiel de savoir comment calmer notre ego et notre mental inférieur pour ouvrir la porte des autres dimensions sans risque de s'y brûler.

Cependant je suis persuadée que personne ne peut se rendre, impunément, dans un plan ou dans une dimension s'il n'y est pas préparé.

C'est donc cette préparation qui s'avère importante si nous voulons cesser de vivre à l'époque des dinosaures.

Mondes d'après-vie, d'avant vie, autres mondes et autres planètes, j'ai pu vivre cela parce qu'un jour j'ai compris combien la qualité de mes pensées pouvait changer l'état « vibratoire » de ce deuxième corps dans lequel j'étais et comment une vibration de plus en plus élevée pouvait me conduire à explorer des mondes intérieurs et extérieurs de plus en plus lumineux.

Les pensées, les mots, les nombres ont une existence distincte et sont reliés à de puissantes entités auxquelles nous sommes connectés lorsque nous pensons, parlons ou comptons.

Il est donc plus que temps de comprendre aujourd'hui les mondes invisibles qui nous entourent afin de connaître une collaboration harmonieuse avec ceux-ci.

Cette compréhension sera à l'origine d'une pensée juste et claire et de paroles en conséquence.

Exercice pour une pensée juste

Pour que les mots ne sortent pas de nos bouches d'une manière désordonnée, nous apprenions à l'époque essénienne ce qui depuis lors est resté sous le nom de « l'art de la voix douce ou de la voix de lait. »

L'un des enseignants qui était maître dans cet art nous proposait un exercice afin d'entrer en communion avec chacune des lettres de notre alphabet, araméen à cette époque.

L'exercice qui nous était proposé consistait à nous asseoir le dos bien droit afin de faciliter la circulation des énergies en nous, puis de visualiser lors de nos méditations la première lettre de cet alphabet. Le lendemain, nous pouvions visualiser la seconde et

ainsi de suite jusqu'à ce que l'alphabet soit terminé. Nous recommencions et faisions cela durant une lune.

Il ne suffisait pas, bien entendu, de visualiser la lettre. Il était demandé de la voir dans son plus bel appareil, et nous savions que la forme de la lettre correspondait à son habit physique. Il était donc important que, derrière nos paupières fermées, nous puissions voir la lettre resplendissante de beauté. Nous devions alors l'entourer d'amour et de lumière, et rester quelques instants en communion avec elle, avant de la laisser s'effacer.

Ainsi, au fil du mois lunaire, nous apprenions à entrer en contact avec l'esprit de chacune de ces lettres et de les honorer.

Cette pratique nous permettait, avec un peu d'apprentissage, de ne plus laisser sortir de nos bouches des vagues déferlantes et destructrices et d'émettre les mots d'une manière guérissante.

Les apprentis thérapeutes apprenaient ensuite à émettre des sons en accord avec chacune des lettres afin de collaborer en conscience avec les maîtres invisibles du monde des mots et des sons. Nous savions alors que nos mots en accord avec nos pensées ne nous trahiraient pas.

Aujourd'hui, nous pouvons également, avec notre alphabet, faire ces mêmes exercices afin que nous émettions des paroles porteuses de lumière, aux mots apaisants, dynamisants, guérisseurs.

C. ÊTRE ALIGNÉ

*« Nous ne vous disons pas de faire
mais d'être » – Les Solaires.*

« Être aligné » devient une autre nécessité pour traverser l'Ère nouvelle avec le plus de sérénité.

Aujourd'hui, nous vivons une incidence très rapide de notre non-alignement mais que cela signifie-t-il ?

À l'époque essénienne, et lors de nos enseignements actuels en soins Esséniens, nous apprenons à nos étudiants que la maladie, quelle qu'elle soit, est le signe d'un dysfonctionnement entre notre corps physique, notre corps émotionnel et notre corps mental. Par conséquent entre nos pensées, nos paroles et nos actes.

Combien de fois par jour ne sommes-nous pas en train d'agir contre ce que nous pensons ou de dire des mots qui ne nous ressemblent pas ?

Combien de fois agissons-nous par devoir sans que nous soyons convaincus de ce que nous faisons et surtout sans amour ?

Aujourd'hui, il est plus que temps de se poser les questions suivantes : ce que je fais, est-ce que je le fais par choix ou par obligation, par lassitude ou par peur ?

Sous des apparences anodines, ces questions et leurs réponses sont d'une importance majeure pour la suite de notre existence. Nous nous usons et nous nous détruisons ou affaiblissons notre organisme physique jusqu'à nous rendre vieux et malades parce que nous ne sommes pas en accord avec les diverses parties qui nous composent.

La main agit tandis que la conscience refuse de voir ce qui se passe.

Prenons l'exemple de la cellule cancérigène, elle a un comportement asocial dans le sens où elle prend plus qu'elle ne donne. Elle vampirise le corps dans lequel elle se trouve, sans savoir qu'elle ne peut survivre de cette manière. N'agissons-nous pas, bien souvent de cette façon envers notre planète et envers les

personnes qui sont autour de nous ?

Nous ne pouvons faire l'impasse de cette incohérence, au risque de nous perdre et de revenir d'incarnations en incarnations pour comprendre ce que nous n'avons pas voulu résoudre ou simplement regarder.

Lorsque nous prononçons des mots, nous créons des mondes, lorsque nous pensons, nous en créons d'autres. Si ces mondes sont aberrants, nous créons une distorsion qui va de plus en plus rapidement se répercuter sur notre corps physique. La maladie sera le signal d'alarme pour que nous puissions regarder en nous ce qui est en dysharmonie.

Le corps est un instrument, un temple, une habitation, qui se prête volontiers à ce que nous lui demandons et dont nous sommes bien loin d'avoir exploré toutes les possibilités.

Il est flexible, mutable et obéit aux autres dimensions de notre être. Il est capable de vivre bien plus longtemps que ce que nos pensées le supposent, il est en fait apte à réaliser de multiples prouesses mais, et c'est là l'inconvénient majeur, il est dépendant de nos autres dimensions.

Ainsi, lorsque le corps reçoit des messages contradictoires, la cacophonie intérieure qui s'ensuit crée les désordres extérieurs qui nous perturbent tant.

C'est le principe même de nos faiblesses et de nos maladies.

Personne n'est bien évidemment à l'abri d'un désaccord entre ses pensées, ses paroles et ses actes et personne ne peut prétendre ne pas avoir de dissonance, nous pourrions néanmoins les reconnaître et petit à petit les éradiquer de notre vie.

Dans notre entourage, une amie s'est sentie obligée de couper les branches d'un bel arbre de son terrain parce qu'elles dépassaient sur le terrain de ses voisins qui lui avaient intimé

l'ordre de le faire par lettre recommandée.

Elle considère ce chêne comme un être magnifique mais contrainte par la loi elle se décide donc à prendre sa tronçonneuse et à couper les branches qui dépassent.

Arrivée à une grosse branche majestueuse, elle a tout à coup la forte sensation qu'elle va couper un bras à cet arbre.

À cet instant-là, elle tombe de l'arbre, a le réflexe de jeter la tronçonneuse, mais se fait une double fracture au bras...

Acceptons d'être parfois loin de ce que nous aimerions être et nous pourrions davantage soigner ce qui doit l'être car nous pourrions ainsi le regarder en face. Ceci nous amène à l'étape suivante : celle du Lâcher Prise !

Exercice : équilibre

« Lorsqu'un doute ou une émotion (de colère ou de culpabilité) vous assaille demandez-vous :

“Suis-je en accord avec mes paroles, mes actes, mes pensées ?”

Expirez profondément, souriez et reprenez le fil de votre vie après avoir pris quelques secondes pour vous réaligner » – Les Solaires.

D. LÂCHER PRISE

« Arrêtez de vouloir comprendre avec votre intellect, car la seule compréhension viendra de l'ouverture de votre cœur et il n'y a ni recette ni temps déterminé à l'avance pour cela. » – Les Solaires.

Parmi les quelques règles indispensables à connaître et surtout à pratiquer pour bénéficier pleinement du saut quantique dans lequel nous plongeons, le lâcher-prise est un élément important. C'est un mot que nous entendons et employons souvent dans notre société, mais que signifie-t-il ?

« Lâcher-prise » revient à tenir très serré quelque chose ou quelqu'un dans ou par la main et choisir tout à coup de faire confiance et d'ouvrir cette main qui s'accroche davantage par peur de perdre que par Amour.

C'est donc cesser de s'agripper à une peur, à un raisonnement, à une croyance, à une personne ou à un résultat comme si notre vie en dépendait.

Autrefois, nous avons créé des guerres pour défendre des idées ou des croyances que l'on a nommées « idéologies ».

Pour cela, nous n'avons pas hésité à exécuter ou à mettre sur le bûcher ceux qui déviaient... nous avons nous-mêmes pu être brûlés, combattus voire même torturés pour avoir été non conformes à ce que la société du moment attendait de nous.

Aujourd'hui, nous n'avons guère changé et la préhistoire sera toujours présente tant que nous continuerons à refuser de lâcher prise sur nos idées sans savoir que, derrière elles, il n'y a que notre ego qui craint de perdre la vie si on lui enlève ce à quoi il est attaché.

À grande ou à petite échelle, planétairement ou individuellement, l'histoire se répète et nous ne pouvons espérer sortir de la matrice tant que nous n'ouvrirons pas la main, en ayant la certitude que nous ne perdrons rien d'autre qu'une illusion qui nourrit cet ego dont nous parlons plus haut.

Il est temps de cesser de croire que nous sommes investis de la vérité.

Si nous sommes attachés à un résultat quel qu'il soit, c'est encore notre ego qui nous empêche de lâcher prise et nous n'imaginons pas l'énergie que nous mettons à vouloir atteindre un résultat et à garder la main crispée sur ce à quoi nous tenons tant.

Il y a pourtant une grande différence entre le « lâcher-prise » et « le laisser-faire » et c'est souvent cette confusion qui nous paralyse et nous empêche d'ouvrir la main.

Nous pourrions résumer le laisser-faire à une lassitude qui fait que l'on cesse d'agir par indolence, découragement, impuissance ou peur de ce qui pourrait arriver. Nous en arrivons ainsi à accepter l'inacceptable ou à laisser les événements et les autres nous dicter leurs lois et leurs envies.

C'est en fait, se contenter de rêver sa vie sans réaliser ses rêves !

Ne nous est-il jamais arrivé de nous rêver en valeureux défenseur de l'humanité et de nous sentir impuissant face à un agresseur plus grand et plus fort que nous et que la victime agressée ?

« Je ne pouvais pas intervenir, je n'étais pas assez fort et puis je ne savais pas pourquoi ils se battaient » rétorquera la petite voix de notre ego tandis qu'une autre voix vous soufflera :

« Tu aurais pu appeler les secours, chercher de l'aide, pourquoi veux-tu défendre l'humanité et ne fais-tu pas le premier pas vers ce rêve ? »

De la même manière, vous pouvez rêver d'être un artiste de talent mais ne jamais mettre en route la première étape.

« Un homme très croyant priait chaque jour son Dieu, puis un jour il perdit beaucoup d'argent et se mit à prier Dieu pour

gagner au loto...

Au bout de nombreuses années, l'homme mourut et comme il était un croyant rempli de ferveur, il rencontra Dieu.

Il lui dit alors : "Dieu, pourquoi ne m'as-tu pas aidé pour gagner au loto au moment où j'en avais le plus besoin alors que je t'ai toujours servi avec ferveur ?"

Et Dieu lui répondit : "Monfils je n'aurais pas demandé mieux que de t'aider mais encore eut-il fallu que tu achètes un billet du loto." »

Si je cite cette histoire, c'est parce qu'en effet nous sommes trop souvent comme cet homme, en train de rêver à un avenir meilleur sans penser à faire le premier pas qui y conduit.

Le lâcher-prise, c'est avoir suffisamment confiance en ce que nous sommes pour ne pas nous épuiser à avoir raison à tout prix.

C'est ne pas chercher à être cru ou compris, même de ceux que l'on aime.

C'est ne pas exiger de résultat de nous ou des autres.

C'est ne rien attendre...

C'est en fait accepter le changement.

C'est faire confiance dans le fait que lâcher la prise sur une personne ou une attitude ou n'importe quelle autre forme d'attachement ne nous enlèvera rien que nous puissions considérer comme essentiel. La souffrance que nous connaissons aujourd'hui est étroitement liée à notre peur du changement. Simplement parce que nous ne sommes pas dans l'instant présent. Nous craignons de perdre, de ne pas avoir raison, de ne pas réussir, de ne pas être compris, ni estimé à notre juste valeur et nous vivons ainsi continuellement dans la peur d'un futur hypothétique qui, au moment où nous l'imaginons, n'a aucune existence réelle.

Il est donc une loi fondamentale dont nous devons tenir compte

pour ce saut quantique intérieur que nous sommes en train de vivre : ***soyons dans le moment présent !***

Bien des auteurs en ont fait leur spécialité et en ont parlé d'une façon très concrète. Lisez-les ou relisez-les mais surtout, et c'est là que je veux en venir : il est plus que temps de passer à la pratique dans notre quotidien qui est, la meilleure école qui soit.

Nombreux sont ceux qui rêvent à d'autres mondes, alors construisons ces mondes et cessons de les rêver.

Ce lâcher-prise nous amène directement à l'exercice pratique de la page suivante.

Exercice de discernement et de lâcher-prise

Cherchons-nous trop souvent à changer ceux qui sont autour de nous ?

Souhaitons-nous ardemment que nos proches vivent comme nous considérons que doit vivre une personne heureuse ?

Souffrons-nous lorsque l'un des « nôtres » se choisit un chemin qui nous paraît difficile à vivre et à supporter ?

Sommes-nous en colère lorsque rien ne se passe comme nous l'avions prévu ?

Cherchons-nous constamment à nous changer par des pratiques et des expériences nouvelles ?

Si c'est le cas, il est grand temps de regarder nos rêves en face : viennent-ils de notre ego qui voudrait que les personnes que nous aimons ou que nos enfants soient autrement qu'ils ne le sont, ou vivent différemment qu'ils ne le font ?

Sont-ils issus de ce même ego qui aimerait que nous soyons nous-mêmes autrement que ce que nous sommes ?

Répondons à ces questions :

- Faisons-nous cela pour nous sauver ?
- Pour nous tranquilliser ?
- Pour sauver autrui de sa propre vie ?
- Que cherchons-nous ?
- Sommes-nous menés par la peur ?

« Vous cherchez la Vérité : y a-t-il une vérité absolue ?

Vous cherchez la maîtrise : que cherchez-vous au juste à maîtriser ?

Vous voulez atteindre l'éveil : il s'agit encore d'une illusion de votre ego !

Vous êtes déjà éveillés, la perfection est votre nature originelle et votre but est de la retrouver non par le faire mais par le lâcher-prise. »

— Les Solaires.

Lâchez donc cette volonté qui est un obstacle au seul changement qui puisse exister : le nôtre.

E. L'ACCEPTATION

L'acceptation est très différente de la résignation. Dans cette dernière attitude, nous sommes des victimes qui nous résignons au sort que l'« ON » nous a imposé.

Nous sentons que nous ne pouvons faire autrement que de nous plier aux volontés d'un autre ou d'une société, nous nous voyons comme des prisonniers englués dans des marécages desquels nous avons l'impression de ne pouvoir sortir.

Nous sommes sans choix, sans volonté, sans pouvoir d'action

sur quoi que ce soit ou qui que ce soit.

Et nous nous résignons donc à subir des contraintes qui peuvent nous mener à la maladie, voire même à la mort.

Parfois nous nous révoltons et nous mettons notre rage au service de ce qui pourrait nous libérer, pour finalement nous rendre à l'évidence : nous sommes épuisés, mais personne ne peut nous délivrer. Nous sombrons alors dans la dépression ou dans une colère intérieure qui nous détruit à petit feu.

Bien souvent, quand il est trop tard pour modifier quoi que ce soit, nous nous apercevons que ce qui nous a empêchés de sortir de la cage dépendait uniquement de nous.

Nos peurs sont le principal obstacle à l'acceptation qui mène au changement :

- Peur de ne pas être aimé
- Peur de ne pas être à la hauteur
- Peur de perdre
- Peur de la non-reconnaissance
- Peur de la maladie, de la souffrance
- Peur de la mort
- Peur de la solitude, du vide...

Nos peurs sont innombrables et leur énergie est contraire à celle de l'Amour.

En conséquence, tant que nous vivons dans nos peurs, l'Amour ne peut remplir notre vie.

Pour faire la traversée de ce nouveau monde et de ces 26 000 ans à venir, il est grand temps de reprendre notre pouvoir en tant que créateurs de notre vie.

« Accepter » signifie le début du changement et cela nous permet d'accomplir un pas de géant.

En « acceptant », nous retrouvons notre rôle de « créateur de notre vie ».

Personne ne nous soumet, personne ne peut nous obliger à quoi que ce soit et nous avons toujours le pouvoir de dire oui ou non au risque de perdre notre vie mais, là encore, c'est un choix qui nous appartient et sur lequel nous n'avons aucun jugement à porter.

Il ne s'agit pas de savoir si c'est bien ou non, ni même de savoir qui a raison ou tort mais simplement de faire des choix et, bien entendu, d'en assumer les conséquences sans avoir besoin de faire porter la faute à l'autre, quel qu'il soit.

Il est une des grandes lois cosmiques qui fait que nous ne pouvons changer ce que nous n'acceptons pas. Plus nous luttons contre une attitude, une personne, un événement et plus nous lui donnons de l'énergie et du pouvoir.

En effet, le temps que nous passons à envoyer des pensées peu amènes et toute l'attention que nous mettons dans ce refus nourrissent amplement ce que nous voudrions justement voir disparaître ou éviter. Invariablement l'objet de notre dégoût va se sentir irrésistiblement attiré vers nous.

Il est donc essentiel de regarder en face ce que nous souhaiterions changer et ne pas y mettre d'énergie polluante et toxique.

Ce que précisément nous refusons est simplement là pour nous pointer du doigt ce que nous avons le plus besoin de guérir.

La première de nos acceptations est :

accepter intégralement ce que nous sommes.

Que ce soit moralement, intellectuellement ou physiquement, nous nous devons d'accepter et d'aimer l'être que nous sommes car nous avons amplement contribué à sa construction.

Faire le point est une étape à ne pas négliger et le fait de nous regarder, sans nous raconter d'histoire, et de nous accepter permet d'envisager ce que nous aimerions changer.

Ainsi, et uniquement à partir de ce moment-là, sommes-nous capables d'assez d'Amour envers nous-mêmes pour savoir comment modifier ce que nous ne voulons plus.

Nous ne luttons plus « contre » mais nous allons agir « pour » que telle attitude, incapacité ou ce que nous considérons comme défaut, puisse enfin disparaître transmuté par l'énergie inverse.

Nous verrons dans les divers exercices comment pratiquer pour développer la qualité contraire de ce que nous n'aimons pas chez nous ou en nous, en fixant notre attention sur ce que nous voulons et non sur ce que nous ne voulons plus.

L'autre acceptation qui peut changer toute notre vie est celle d'accepter intégralement ce que la vie nous apporte et surtout ce que notre âme attire à nous. Cette étape est exigeante car elle demande une confiance totale dans ce que notre âme nous présente à chaque seconde de notre vie.

Pour la plupart d'entre nous, nous sommes d'accord avec ce principe mais ressentons aussi combien il est difficile de le mettre en pratique : « J'accepte mais pas jusque-là ou pas ceci ni cela... »

Le « problème » est qu'aujourd'hui, ce qui est accepté intellectuellement mais n'arrive pas à être intégré dans notre quotidien va créer une cacophonie entre tous nos corps, du plus dense au plus subtil, et nous n'allons pas tarder à en voir les conséquences sur nous-mêmes.

Notre âme, par l'intermédiaire de la Vie, qui est une des meilleures écoles qui soit, va nous mettre face à ce dont très précisément, nous avons besoin pour aller vers nous-mêmes plus

profondément encore. Et c'est cela qui est essentiel dans notre Vie ou dans nos Vies.

Accepter ce que nous avons été, ce que nous avons fait, dit et pensé.

Accepter ce que nous avons vécu du pire au meilleur.

Accepter d'être là où nous en sommes.

Accepter que les « autres » soient ce qu'ils sont.

Accepter que notre vie soit ce qu'elle est.

Accepter que notre âme sache mieux que notre ego ce qui nous est nécessaire, rend notre parcours plus léger. Nous n'avons plus à nous demander ce qui nous arrive et pourquoi mais, après l'avoir accepté, il nous reste simplement à déterminer ce que nous pouvons changer et consentir à ce qui ne dépend pas de nous.

« Mon Dieu, donne-moi la Sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le Courage de changer les choses que je peux et la Sagesse d'en connaître la différence. »

Cette phrase attribuée à différents auteurs est un modèle souvent cité et que nous aimerions tous mettre en pratique, si nous y pensions au moment adéquat. Nous ressentirions alors une légèreté et une puissance inégalées car nos forces ne s'épuiseraient plus à lutter, en vain, contre l'initiation que la vie nous propose.

À ce moment-là, les rôles de bourreau ou de victime disparaîtront et il ne restera que nous, créateurs de notre vie et de tout ce qu'elle nous offre.

Cela nous entraîne vers l'étape suivante qui est la confiance.

F. LA CONFIANCE

« Lorsque tout vous paraît sombre, n'oubliez jamais

*que ces moments-là sont la préparation
des plus belles expériences en devenir et des
plus importantes transformations. » – Les Solaires.*

L'Amour et la Confiance ont des énergies proches et lorsque nous aimons, nous ne pouvons pas nous méfier de la personne que nous aimons. Cette qualité est essentielle pour aborder le monde qui nous attend.

Cette confiance en soi et dans la vie nous permet de réaliser nos rêves, aussi fous soient-ils.

Là encore il ne s'agit pas de faire des catégories entre les bons et les mauvais rêves. Cependant, si nous avons foi en nous et dans la vie, nous accèderons là où nous le voulons, ou plutôt, là où notre âme le jugera juste.

Parfois l'on nous demande, à Antoine et à moi-même, pourquoi certaines personnes qui commettent des actes répréhensibles aux yeux de tous, ont une énergie et une santé qui dépassent tout entendement.

Parmi les lois de notre monde, il en est une qui est celle de « l'alignement », dont nous avons parlé précédemment. Lorsqu'un être, quel qu'il soit, est en parfait accord avec ses paroles, ses pensées et ses actes, il acquiert une force intérieure qui lui permet de voir se réaliser ses desseins. Ce n'est que le jour où il se pose des questions quant à la justesse de ses actes que cet équilibre commence à se fissurer et que diverses faiblesses peuvent apparaître.

C'est aussi ce qui explique que, dans les milieux où l'on se pose de nombreuses questions quant au bien-fondé de nos actes, de nos paroles et de nos pensées, il y a en apparence plus de difficultés. Je dis bien « en apparence » car il s'agit là d'un

nettoyage de fond qui pourrait correspondre à celui d'un lac dont la surface semble propre tant que nous n'y touchons pas mais qui, s'il est drainé en profondeur, ressemblera pendant le temps du nettoyage à une poubelle à l'air libre.

Là encore, il y a une différence entre confiance et discernement.

J'ai déjà entendu ces phrases :

« Lorsque tu fais un choix, tu juges et tu n'as pas confiance... »

ou

« Lorsque tu refuses de travailler avec une personne c'est que tu ne lui fais pas confiance... »

On peut alors se demander où se situe la confiance totale dont je viens justement de parler.

Faire Confiance à ce que la vie nous propose est un élément important de notre traversée mais confiance ne signifie nullement naïveté ou non-choix ou encore non-discernement.

Mon énergie attire à moi des rencontres et des événements mais il me reste à choisir comment gérer ce qui m'est proposé, non pas en luttant contre, mais en faisant des choix dont j'assumerai les conséquences, tout en sachant que le chemin est aussi important que le but.

Cela ne signifie nullement que nous soyons tenus de rester dans une situation ou avec une personne qui nous met en difficulté. Cependant, lorsque nous faisons des choix, que cela n'implique aucune énergie nocive et que ce soit sans colère contre ce qui nous est arrivé ou à l'égard des personnes avec lesquelles cela nous est arrivé.

Nous sommes aujourd'hui capables de miracles encore faut-il quitter le doute et agir en sachant que « l'impossible est une absurdité » !

La plupart des humains commencent tout juste à ressentir qu'ils possèdent des possibilités immenses mais bien peu ont, jusqu'à présent, mis en actes ce potentiel qui est en eux. Aujourd'hui, de plus en plus nombreuses sont les personnes capables d'accomplir des choses dites « incroyables ou infaisables ».

À ce sujet, Antoine et moi avons ouvert sur notre site une rubrique de « nouvelles du mois » et une autre de « bonnes nouvelles ».

La première permet de « savoir » ce que l'on ne nous dit pas et, en conséquence, de pouvoir faire des choix.

La seconde montre comment, à partir de rien, parfois sans argent et sans diplômes mais juste « parce qu'ils ne savaient pas que c'était impossible, alors, ils l'ont fait », comme nous pourrions tous le faire.

J'ai appris au cours de mes rencontres avec les êtres d'autres mondes que tout, absolument tout est possible.

Nous ne nous servons à l'heure actuelle que d'une toute petite parcelle de nos capacités, que ce soit sur le plan physique et surtout sur les plans dits « psychiques ». Nous ressemblons à l'acheteur d'un superbe appareil photo qui, bien souvent, ne se sert que d'une ou deux de ses fonctions.

Avons-nous oublié de lire le mode d'emploi de notre Être ?

Cela est fort probable. Il est grand temps, devant l'espace qui s'ouvre à nous, de nous pencher sur tous les possibles qui sont en nous et que nous allons expérimenter.

J'étais auprès d'un guérisseur philippin et lors d'une interview, je lui demandai d'où lui venait son don de traverser la matière.

Il me répondit avec simplicité que, depuis son enfance, ses parents qui avaient cette même capacité lui disaient :

« Ta main peut traverser un corps comme elle est capable de

traverser l'eau » et l'enfant sut que c'était vrai !

Croyons en nous, en nos capacités, et en même temps, acceptons de nous tromper. Cela fait partie de la route de tout expérimentateur.

Ce dernier point nous amène à un élément à ne pas négliger qui est de *se désencombrer*.

5. QUE SIGNIFIE SE DÉSENCOMBRER ?

*« Vous oubliez souvent la Beauté
qui est vôtre, en vous entourant d'énergies
qui ne vous nourrissent plus. » – Les Solaires.*

Il est difficile de partir en voyage si nous traînons derrière nous des bagages lourds, encombrants et inadaptés au lieu dans lequel nous nous rendons.

Vous pourrez me dire que certains le font et en effet nous voyons souvent dans les gares et les aéroports des voyageurs encombrés d'un nombre incalculable de paquets.

Cependant, là où nous nous rendons, le voyageur sans bagages aura bien plus de facilité à transiter d'une ère à une autre.

Faire un tri, c'est se désencombrer sur tous les plans de notre être, qu'il soit physique, intérieur-affectif ou psychologique.

A. TRI SUR UN PLAN PHYSIQUE

Pour faire ce tri qui nous bouscule au plus profond de nous, il faut parfois avancer par étapes. La première consiste à regarder attentivement la peur qui nous habite.

- Suis-je capable de rester là, dans le vide, sans rien autour de moi à quoi me raccrocher ?

• De quoi ai-je peur si tout disparaît, si je dois me séparer de tout ce qui m'« appartient » ?

• Qu'est ce qui est important pour moi ?

Lorsque cela sera clair nous passerons à l'étape suivante :

Regardons autour de nous dans chacune des pièces où nous vivons et demandons-nous devant chaque objet s'il correspond encore à nos nouvelles énergies :

• Ai-je besoin de cet objet ?

• Depuis combien de temps ne l'ai-je pas utilisé ?

• S'il me rappelle une personne que j'aime, est-ce que j'ai besoin d'un objet pour me souvenir que je l'aime ?

• Cet objet est-il encore en harmonie avec ce que je vis aujourd'hui ?

• Cet objet ou vêtement m'apporte-t-il de la joie, de la paix, de la beauté, du confort ?

Si ce n'est pas le cas n'hésitons pas à le donner et à faire circuler l'énergie qui stagnait autour de nous. Faites cela sérieusement, méticuleusement, comme lorsque l'on dépoussière un endroit que l'on souhaite habiter.

Faites le tour des instruments de cuisine et des ustensiles qui ne servent presque jamais.

La confiance c'est aussi de savoir que nous aurons exactement ce qu'il nous faut, et au moment où il le faut.

Faites le tri dans vos papiers, dans vos livres, dans vos photos.

Essayez tous les vêtements de votre garde-robe et demandez-vous si vous les gardez comme des reliques ou parce que vous craignez de ne plus en avoir, ou parce que vous pensez qu'un jour peut-être ils pourront vous resservir.

Là encore, soyez attentifs à ce que vous ressentez : un vêtement habille le temple de votre âme, qui est votre corps physique. Il n'y

a donc aucune raison pour que vous n'en preniez pas soin et que vous ne le choisissiez pas avec goût.

« Rien n'est indispensable ou dramatique, me disait un jour l'un de mes enseignants de lumière, mais tout est important. »

Je compris plus tard combien cette parole était juste.

Accorder de l'importance à une personne, à un objet, à un lieu, à un animal, à une plante ou à tout ce que vous approchez, c'est le reconnaître comme existant, faisant partie d'un tout et de la vie.

J'ai rencontré lors de mes voyages physiques, principalement en Inde ou en Asie, des personnes pauvres mais toujours dignes et le peu de vêtements qu'elles portaient étaient impeccablement drapés et propres.

Optez non plus pour la quantité mais pour la qualité et vous vous apercevrez combien vous bénéficiez d'espace autour de vous.

Donnez, vendez ou jetez ce que vous ne souhaitez plus garder et ne craignez pas de vous séparer de ce qui fait partie du monde ancien au risque de mourir étouffé.

Se désencombrer n'est pas simplement une histoire qui concerne les objets qui nous entourent et nous en arrivons là à une autre sorte de « vide grenier » qui est de se libérer des idées reçues.

B. SE DÉSENCOMBRER DES IDÉES REÇUES

*« La souffrance sur Terre
n'est pas une fatalité.
Elle est une injure à la beauté
qui fait partie intégrante
de chacun de vous. » – Les Solaires.*

Nombreuses sont les idées qui ne nous appartiennent pas et qui viennent de nos parents, de nos ancêtres, de nos coutumes, de notre époque, de notre éducation.

Elles sont nombreuses et pernicieuses, parfois même castratrices et agents de culpabilisation.

Prenons l'exemple des enfants nés hors mariage ou de père inconnu. C'était autrefois dramatique, dans nos pays occidentaux et la future mère pouvait être cachée, mise au couvent où elle entendait le pire à son sujet et à propos de son « crime ». Quant à l'enfant, il pouvait être donné en adoption.

Aujourd'hui le phénomène est fréquent et ne pose plus vraiment de problème dans nos pays. Par contre, il peut encore être dramatique dans d'autres civilisations.

Nous trouvons un même événement, traduit de façons très différentes, selon la famille, la société, l'époque, les coutumes, les traditions et l'éducation.

Ainsi selon le contexte, la femme sera coupable ou innocente.

Mon meilleur exemple, sans commentaire, est celui du chef militaire qui après avoir fait tuer des centaines, voire des milliers de personnes se verra attribuer une rue à son nom et sa statue sur la place publique, tandis que celui qui aura tué une personne se retrouvera en prison durant le reste de sa vie.

N'est-il pas grand temps de revoir nos conditionnements et nos croyances et de faire le tri dans tout ce fatras ?

Nous voulons tous la paix et l'harmonie, nous voulons tous vivre heureux et depuis des millénaires nous n'avons toujours pas réussi, encombrés que nous sommes par nos a priori et nos croyances que de plus, nous défendons avec acharnement au risque d'y laisser notre vie et celle des autres.

Beaucoup de personnes participent à des guerres idéologiques sans se rendre compte que d'autres les manipulent et jouent sur des leviers psychologiques pour avoir à leur solde une armée de naïfs enthousiastes qui croient défendre leurs idéaux.

1. Parmi nos diverses croyances, il en est une qui est de croire que nos gouvernants nous veulent du bien et que nous pouvons leur faire confiance.

Je vous propose de regarder « les nouvelles du mois » sur notre site, tant qu'elles existent, et vous verrez combien les grands lobbys financiers sont au-delà de toutes les lois qu'ils ont eux-mêmes promulguées pour mieux les transgresser et combien ils éprouvent peu d'intérêt pour un bien-être commun.

J'ai encore en mémoire les réflexions des personnes qui, devant l'évidence que l'effondrement des tours de New York n'était dû ni à Al Quaïda ni à un avion, ne pouvaient croire qu'un président aurait pu faire partie des instigateurs de cet événement.

Cessons d'être dupes et de croire les informations qui nous sont données à longueur de journée.

Soyez certains que si une information vous est répétée en boucle, c'est non pour vous informer, mais pour vous faire avaler un message qui est très souvent bien loin de la réalité objective. Les exemples sont innombrables et je ne vais pas vous les citer ici mais sachez qu'avec l'informatique et les trucages informatiques actuels, tout est permis et l'on peut nous faire croire n'importe quoi.

2. Une autre croyance est de croire que des catastrophes

imminentes vont arriver.

C'est toujours intéressant de voir comment nous nous agitions lorsque nous pensons que des événements dramatiques nous sont prédits. Cela nous dégage et surtout, nous détourne de toutes nos préoccupations du moment.

Sans doute est-ce pour cela que, jusqu'à présent, les nouvelles dramatiques faisaient bien davantage la une des journaux que les bonnes nouvelles.

Lorsque nous prévoyons une catastrophe, soit nous libérons nos blocages et nos interdits, puisque nous n'avons plus grand-chose à perdre soit, nous vivons dans une peur intense de ce qui pourrait arriver et restons entièrement tournés vers cette éventualité en oubliant nos soucis quotidiens dans lesquels nous nous engluons journellement.

C'est l'équivalent pour notre époque « du pain et des jeux » qui étaient autrefois offerts aux populations pour qu'elles ne se révoltent pas, et que toute leur attention soit attirée vers un événement les détournant de ce qui se passait réellement.

Il demeure aussi, bien entendu, des événements dramatiques et des remue-ménage climatiques et sociaux qui sont le juste reflet de nos perturbations intérieures. Le monde est en changement et il n'y a aucun doute là-dessus.

Toujours est-il que des initiatives se mettent en place chaque jour, contrecarrant et ébranlant les vieilles structures en place.

C'est le chant du cygne pour tous ceux qui jusqu'à présent croyaient dominer le monde. La réaction est donc à la hauteur des craintes de ces êtres qui dirigent encore pour peu de temps notre planète.

Une révolution intérieure est en marche et personne ne pourra

l'arrêter !

En conséquence, laissons de côté les croyances concernant les catastrophes et faisons appel à notre sens pratique : ***devenons le plus possible autonomes.***

3. Croire en des sauveurs est encore une façon d'échapper à notre histoire

Je ne nie absolument pas la présence de grands êtres, qu'ils soient de cette planète ou d'autres planètes.

Je ne nie aucunement l'existence des enseignants de l'humanité et je sais, pour les avoir rencontrés, qu'il existe des êtres d'autres mondes qui sont prêts à nous aider. Pourtant ces êtres-là ont une loi qui est celle de la « non-ingérence » qui fait qu'ils ne s'immisceront en aucune façon dans le fonctionnement de notre humanité.

Ils peuvent nous servir d'exemple, ils ont bien souvent contribué à l'avance de nos technologies et à l'avance spirituelle de notre humanité, mais il est évident qu'ils ne feront pas le travail à notre place et que leur intervention sera de limiter ce qui pourrait créer des perturbations sur leurs propres planètes, comme pourrait le faire une guerre nucléaire. Les atomes pouvant avoir une incidence néfaste très loin autour d'eux et sur des plans qui ne sont pas physiques endommageraient non seulement la planète Terre mais aussi d'autres planètes du système solaire. Cela, aucun habitant d'une autre planète ne le permettra, nous n'avons donc pas à craindre de guerre nucléaire.

4. Croire en l'immortalité du corps

Il est encore une croyance qui pourrait nous faire penser que nous allons transiter avec notre corps physique.

Tout est possible, c'est une évidence. Et que l'on passe du temps à vouloir maintenir le corps physique en bonne forme est justifiable.

D'autre part, penser que le corps physique peut durer une éternité, sans que l'âme qui l'habite ait changé, est un leurre dont nous devons nous défaire au risque de nous illusionner et d'aller de déceptions en déceptions. Nous allons vers des découvertes fabuleuses et le corps pourra bientôt bénéficier d'une longévité impressionnante. Cependant, notre enveloppe physique étant au service de nos autres corps plus subtils, ne peut prétendre à l'éternité si les autres parties de nous n'envisagent pas cette possibilité.

Tant que notre mental inférieur restera aux commandes et résistera au fait que « tout est possible », nous nous trouverons devant des incohérences qui réveilleront nos mémoires douloureuses et se répercuteront sur notre physique.

L'Immortalité ! Certes, à condition que nous soyons complètement cohérents, alignés et en accord sur tous les plans de notre être avec le fait que « *l'impossible est une absurdité* ».

5. Ne pas croire en soi

Douter de nous, de notre intuition, de nos capacités, fait que nous sommes devenus manipulables et qu'il nous est ainsi plus facile de croire en ce qui est dit officiellement qu'en ce que nous ressentons intérieurement.

Lorsque la petite voix du mental inférieur nous souffle :

« Allez arrête, tu n'es pas capable »

ou

« Tu ne seras jamais un bon père, une bonne mère, un bon enfant, un bon amant, une bonne épouse » selon les critères de l'époque et que nous y croyons, là se situe l'une de nos principales faiblesses.

Ne pas croire en soi fait que nous croyons en les autres qui bien souvent ne croient pas non plus en eux et le serpent, l'Ouroboros, se mord la queue sans sortir de la matrice. Nous sommes tombés dans le piège du monde extérieur à tel point que c'est à lui, et à lui seul, que nous avons fait confiance.

Nous sommes en proie à une vertigineuse boulimie de technologie comme si notre vie en dépendait... Nous pensons être reliés alors que nous n'avons jamais été aussi loin de nous-mêmes, nous pensons connaître ce qui se passe dans le monde alors que nous sommes abreuvés de ce que l'on veut nous faire croire. Nous pensons atteindre de hauts sommets médicaux ou scientifiques alors que nous sommes dans une impasse.

Alors que faire ? Comment se faire confiance ?

6. Trop croire en soi

Voilà une autre des indications qui nous montre combien nous sommes loin de nous-mêmes.

Se raconter des histoires, se faire passer pour ce que nous ne sommes pas, s'illusionner et illusionner le monde qui nous entoure, c'est encore s'échapper de notre quotidien et, en quelque sorte, refuser de le voir tel qu'il est, de nous voir tels que nous sommes pour enfin guérir ce qui doit l'être et nous libérer de cette chape de plomb sous laquelle nous avons jusqu'à présent accepté de survivre.

Alors, cette fois, au lieu de nous échapper de ce qui ne nous motive pas, créons un monde motivant !

Il est essentiel aujourd'hui de nous libérer de toutes ces croyances qui sont là simplement pour nous éviter d'aller à l'essentiel, à notre essence, et qui nous détournent des problèmes avec lesquels nous nous débattons quotidiennement et pour lesquels nous ne trouvons pas de solution extérieure.

La solution se trouve en nous et c'est en nous précisément que nous devons chercher.

Aucun sauveur extérieur ne fera ce qui nous revient c'est-à-dire nous occuper de nous. Non pas dans le sens d'être les yeux tournés vers notre petite personnalité du moment mais plutôt de revenir à l'essentiel, à l'essence de notre être.

Nous avons tout en nous pour réaliser ce que nous sommes venus faire sur Terre, et ce pourquoi nous sommes nés ne se résume pas à de grandes actions mais à un retour à Soi. Il est urgent de regarder en nous, ce qui est à guérir dans les vieilles casseroles que nous traînons encore, et de redécouvrir notre potentiel infini.

7. Croire que nous sommes trop peu pour créer un mouvement de bascule

Il est important d'éradiquer ce type de croyance qui nous installe dans une faiblesse illusoire. Nous sommes loin d'être impuissants et ce n'est pas le nombre qui fait que nous serons ou non capables de contribuer à la transformation du monde. Il faut peu de personnes pour préparer une révolution quelle qu'elle soit. C'est une minorité qui entraîne une majorité et il y a souvent peu de meneurs et de nombreux suiveurs qui seront tout aussi efficaces par la suite.

J'ai souvent entendu cette réflexion :

« Et si nous passons dans une autre dimension, que vont devenir les autres ? »

C'est en fait considérer qu'il y a un clivage certain entre nous, les actifs pensants et conscients et les autres, ceux qui n'ont rien compris et resteront à croupir dans la 3^e dimension. Rassurez-vous, ce n'est pas le cas.

Ce sont toujours les petits groupes déterminés qui entraînent ceux et celles qui ne demandaient qu'à suivre mais qui, soit ne le savaient pas, soit étaient submergés par leur quotidien.

Beaucoup de personnes n'ont guère le temps de lire, de penser, de vérifier ce qu'on leur dit, et la société a été conçue dans ce sens : de nombreux esclaves qui travaillent et n'ont plus le temps de penser sont une manne précieuse pour ceux qui en tirent profit. Quand nous n'avons pas le temps et que nous parons au plus pressé, il est facile de nous faire ingurgiter n'importe quoi, hypnotisés que nous sommes à terminer notre travail pour nous écrouler dans notre lit le soir venu.

Pensez-vous que ce rythme soit normal et qu'il soit également logique que nous nous conduisions comme des machines pour la rentabilité de quelques-uns ou pour nous offrir ce dont bien souvent nous aurions parfaitement pu nous passer ?

Au cours de l'un de nos stages, une infirmière dans une section de personnes âgées a éclaté en sanglots.

Elle ne supportait plus de travailler aussi rapidement que ses patrons le lui demandaient. Elle souffrait de ne pouvoir gratifier d'une parole aimante et d'un sourire les patients qu'elle visitait à l'hôpital dans un monde devenu inhumain mais rentable. Elle se rendait compte qu'elle devenait agressive par culpabilité de ne pouvoir remplir correctement son travail, elle qui l'avait fait en

pensant qu'elle soulagerait la misère et la tristesse.

Personne n'a envie de faire son travail mécaniquement et sans Amour.

Un exemple peut vous montrer comment la population mondiale est prête à suivre ceux qui ont la chance d'avoir le temps de penser, d'agir et de tracer un chemin que nombreux seront heureux d'emprunter : il existe des « fast-foods » qui distribuent une nourriture de mauvaise qualité, débilitante pour l'organisme.

Une personne a eu l'idée, un jour, de créer la « slow food » (mouvement italien) avec des produits de qualité et bien préparés. Ce mouvement a eu un tel succès qu'aujourd'hui, il s'est répandu dans de nombreux pays et a donné jour à des « slow attitudes », des « slow villes ». Il fallait simplement qu'une personne le fasse et que la population en soit informée...

Personne ne cherche des logements insalubres, des nourritures toxiques, un travail sans intérêt. Il est simplement évident que tout est fait dans nos sociétés pour que la fatigue et la recherche de survie évitent de se poser des questions.

Lorsque Pol Pot, aidé de ses Khmers rouges, a réduit le reste du peuple cambodgien à néant, il a commencé par supprimer tous les intellectuels du pays. Lui-même avait fait des études et il ne souhaitait pas être contredit. Ainsi, le reste de la population, travaillant treize heures par jour, était réduit à l'esclavage et le Tyran pouvait régner en seigneur et maître.

Pourtant, au risque de me redire, toute révolution demande un changement intérieur et ne peut se réaliser pleinement que si nous avons réveillé ce potentiel d'Amour qui nous habite.

Remplacer le dictateur ou la situation ne pourra que donner un changement provisoire car ce qui vit en nous de haine, de colère, de tristesse, s'il n'est pas remplacé par l'Amour, attirera à nous les

situations et les personnes que précisément nous avions voulu éradiquer de notre vie.

Un dictateur viendra remplacer le précédent, un événement prendra la place d'un autre.

C. SOYONS ATTENTIFS AUX MESSAGES DE NOTRE CORPS

Une véritable révolution se prépare et elle a son ferment à l'intérieur de chacun de nous. Nous remarquons déjà que, pour la plupart d'entre nous, nous ne supportons plus certains des nombreux aliments que nous ingérions autrefois sans difficulté. Il y a évidemment davantage de pesticides et de produits toxiques dans ce que nous mangeons.

Cependant, même en préparant des plats biologiques et sains, soit nous n'avons plus aucun plaisir à les avaler, soit nous ne les supportons plus.

Nos corps physiques, eux aussi, sont en pleine transformation et nous nous devons de les écouter, pour leur apporter ce qui est nécessaire à leur bon fonctionnement.

Les idées éculées d'autrefois comme :

« Il faut manger de la viande sans quoi tu seras malade » ont fait que, durant les guerres, des personnes ont pris des risques énormes pour pouvoir se procurer cette matière animale.

Aujourd'hui nous savons, bien entendu, que l'équilibre de notre alimentation est essentiel mais que celui de notre mental et celui de notre psychisme le sont bien davantage à notre corps physique pour qu'il puisse transformer en énergie tout ce que nous lui proposons.

À l'époque essénienne, Jésus lui-même déconseillait de manger

quoi que ce soit, en état d'agitation.

« *L'essentiel est ce qui sort de ta bouche et non ce qui y rentre* » disait-il parfois et il déconseillait de manger si nous étions préoccupés ou énervés par quoi que ce soit.

Les Esséniens prenaient leurs repas dans le calme et les discours sérieux ne se faisaient jamais durant cette pause. C'est dire l'importance de nos pensées sur la qualité de ce qui est dans nos assiettes.

Avec des amis, nous faisons parfois l'expérience de prendre un verre de vin biodynamique. Nous le goûtons puis, nous passons notre verre aux personnes à table avec nous. Chacune émet une pensée positive en tenant le verre dans les mains. Il est étonnant de voir combien le goût du vin change et se bonifie lorsqu'il nous revient rempli de belles pensées.

Nous pouvons de la même manière dynamiser notre eau et les expériences de Masaru Emoto l'ont maintes fois prouvé. * {Messages cachés de l'eau – Éd. Trédaniel}. En fait, il nous est possible de dynamiser toutes sortes de nourritures et les « anciens » le savaient puisqu'ils avaient l'habitude de bénir la nourriture.

Actuellement, nous voyons et entendons parler de personnes de plus en plus nombreuses qui se nourrissent de prâna pour un temps ou pour longtemps. * {Voir le film « Lumière » : <http://jupiter-films.com/film-lumiere,30.php>}.

Ils montrent ainsi que ce n'est pas simplement la nourriture physique qui permet la vie.

Ceci étant, nous sommes encore dans un monde de matière et le plaisir gustatif en fait partie, ainsi que les éléments apportés par le monde végétal.

Cela nous met face à une évidence, s'il fallait encore le démontrer : le corps physique obéit à l'esprit, il est malléable avec

d'infinies possibilités et cela induit le respect de toute forme de vie.

Nous n'avons pas besoin de prendre la vie des autres êtres vivants pour vivre. Que nous détruisions les humains pour prendre leur territoire ou les animaux pour en prélever la fourrure, le sang ou la chair tient du non-sens de nos croyances et de nos habitudes.

Il arrive que certains peuples prennent la vie d'un animal pour survivre mais, dans ce cas, il y a un accord entre le monde animal et celui des hommes. En aucun cas il ne s'agit des univers concentrationnaires et des expérimentations à la chaîne qui détruisent l'humain et l'animal en bafouant leur dignité.

Alors, me direz-vous, il est temps d'agir mais comment nous y prendre ?

6. COMMENT PASSER À L'ACTE ?

*« Vous mourrez, de toute façon,
à ce qui n'est plus vous, afin de renaître
à votre essence. » – Les Solaires.*

Vous ne pouvez perdre de vue cet objectif lumineux qui est de contribuer à l'établissement d'une nouvelle Terre et cela ne peut passer que par une transformation radicale intérieure.

Aucun véritable changement ne peut avoir lieu si rien ne change en nous et nous avons vu plus haut que les mots clés de cette transformation sont :

- la Confiance
- le lâcher-prise
- l'acceptation

qui sont les enfants de celui sans lequel rien ne peut exister ni se transformer : L'AMOUR.

Nous sommes en pleine mutation et nous devons dès à présent nous libérer des liens nocifs dont nous n'avons plus besoin. Pour cela il est une étape indispensable qui se nomme ***le pardon.***

A. LE PARDON

Beaucoup ont lu et pensé à ce sujet et certains pourront rétorquer que le pardon, « ça n'est pas assez », ce en quoi ils

auront parfaitement raison. Bien souvent, on croit sincèrement avoir pardonné, on se fait plaisir intellectuellement en pensant que l'on a tout réglé et pourtant, dans notre vie, rien ne change. Nous aimerions avoir pardonné mais nous ne l'avons pas fait.

Cette fois, cessons un instant de penser avec la tête et pensons avec le cœur.

On peut se raconter éternellement des histoires et penser que l'on est bien au-delà du pardon pourtant, si c'était le cas, il n'y aurait plus de guerres à la surface de la planète.

Guerres des sexes, guerres ethniques, guerres politiques, guerres religieuses, familiales, fratricides, innombrables sont les raisons de rentrer en guerre et d'y rester.

Il est donc grand temps aujourd'hui de régler nos vieilles histoires, qu'elles soient karmiques ou plus communément de cette vie. Beaucoup de blessures anciennes nous ont laissé des traces et se réveillent très précisément à cette époque de transformation.

Il existe des karmas individuels et familiaux et des karmas collectifs, de race, de peuples, de religions. Nous souffrons encore aujourd'hui de ce qu'un peuple, dont nous faisons partie, a subi, de ce qu'individuellement nous avons vécu dans d'autres vies, brûlés pour nos idées, torturés pour des principes ou trahis par ceux en qui nous avons confiance.

Nous pourrions éternellement nous retourner le couteau dans la plaie et nous sentir dépressifs à cause d'une enfance malheureuse, mais la 4^e dimension demande expressément à passer à autre chose, au risque de rester dans des souffrances de plus en plus aiguës puis chroniques.

Agissons comme pourrait le faire une personne qui sait qu'elle va mourir et décidons de régler tout ce qui ne l'était pas afin de partir légers. Nous vivons la mort d'une vieille Terre et nous

sommes en présence d'une Terre nouvelle.

Transition importante s'il en est.

Ne craignons pas de perdre ce qui fait partie du monde ancien si nous voulons traverser joyeusement la nouvelle Ère.

Pour ce faire, le pardon est indispensable. Non pas un pardon relatif qui laisse des conditions mais un pardon au-delà du pardon et la pratique de « l'autre » dans le petit livre Sois* est d'une impressionnante efficacité. *{Sois – Éd. SOIS}.

Même à l'ère de l'informatique, vous ne pourrez, par l'effet d'un simple « clic », vous pencher sur ce qui vous empêche d'avancer et d'entrer totalement dans la 4^e dimension.

Lorsque l'on se sent en difficulté avec une personne, il y a plusieurs facteurs :

- Nous considérons que nous avons été victimes de cette personne.
- Nous jugeons qu'elle a mal agi, mal dit ou mal pensé selon nos critères d'éducation, d'époque ou de civilisation.

Nous pouvons vivre aux côtés de notre ancien bourreau, crier notre souffrance inconnue de notre conscient d'aujourd'hui sans que rien ne bouge ni en nous ni autour de nous. Nous pouvons avoir pour parent ou pour conjoint et même pour enfant celui ou celle qui nous a trahis lors d'un chapitre précédent de notre histoire de vie. Nous pouvons nous-même rencontrer ceux que nous avons abusés autrefois... Et Alors ? Allons-nous continuer à geindre et à chercher inlassablement un coupable à punir, que ce soit l'autre ou nous-mêmes ?

Si nous voulons continuer notre voyage, nous ne pouvons faire l'économie de regarder chaque épisode de notre vie et de régler ce qui doit l'être. Résoudre sans guerre, sans justice mais simplement dans l'athanor de notre cœur.

Il est grand temps de prendre le regard de l'aigle qui de sa hauteur voit l'ensemble d'une situation et de nous rendre compte que ce sont nos jugements qui nous rendent bourreau ou victime.

- Sommes-nous prêts et prêtes à lâcher l'ego ?

À ne plus ni nous juger ni juger qui que ce soit ?

Cette question nous amène à l'étape suivante :

B. LE NON JUGEMENT

Bien souvent, sans nous en rendre compte, nous passons nos journées à juger. Cela vous surprendra sans doute mais soyez attentifs :

Dès le lever du jour nous commençons par nous juger beau ou laid devant le miroir : « J'ai une sale tête ce matin » disons-nous parfois.

Puis au fil de la journée, nous trouverons et, parfois, nous exprimerons le fait que nous considérons nos enfants comme très bruyants, paresseux, notre voisin comme grincheux, notre chef comme autoritaire et, de nous-mêmes, nous dirons « qu'est-ce que tu peux être stupide ! »

Nous nous coucherons, après avoir écouté les informations, en pensant que le monde est terrifiant et que les étrangers viennent voler notre pain quotidien.

Ainsi, sans même nous en rendre compte, nous aurons passé une journée complète dans le jugement, tout en nous entourant d'énergies pesantes qui ne contribueront guère à remonter notre immunité.

Nous pourrions simplement revisiter cette même journée différemment.

Dès le lever du jour, nous commencerons à nous sourire dans le miroir, sans nous juger beau ou laid et en nous remerciant d'être là puis, nous pourrons encourager les enfants et prendre rendez-vous avec eux pour parler de ce qui les tracasse.

En sortant, quelle que soit l'humeur de notre voisin, nous pourrons le gratifier du plus beau des sourires et lui souhaiter une excellente journée. Nous sentirons alors combien notre chef est surchargé tandis que, quelles que soient ses réflexions, nous donnerons le meilleur de ce dont nous sommes capables et serons reconnaissants de notre contribution.

Le même soir, nous nous coucherons en pensant que le monde est en plein changement et que nous allons participer à sa mutation. Puis, nous nous endormirons sur des paroles ou des écrits sereins ou drôles qui remonteront notre immunité à coup sûr, sans oublier d'avoir un sourire de gratitude envers tous ceux qui ont participé à notre journée.

Nous avons toujours le choix et c'est de cela dont il faut prendre conscience.

À chaque minute et durant le cours d'une journée que décidons-nous, que choisissons-nous ? :

- D'émettre un jugement, de continuer à penser que ce sont les autres et l'extérieur, qui rendent notre vie pesante, ou...
- De constater simplement ce qui est, afin de changer ce que nous pouvons ?

Les mots sont puissants et sont reliés à des êtres invisibles qui leur donnent force et énergie. Nous ne pouvons les employer au hasard.

Si vous dites d'une personne qu'elle est « violente » c'est un jugement. Si vous dites qu'elle « frappe », c'est une constatation. Il en est de même pour tous les mots de notre vocabulaire de Terriens

où nous pouvons à chaque instant, soit constater, soit juger et c'est là ce qui fait toute la différence.

Derrière le mot employé existe une énergie qui peut devenir destructrice. Un enfant qui n'obtient pas les résultats demandés (constatation) n'est pas forcément, paresseux ou incapable (jugement) mais le vocabulaire employé pourra imprégner en lui ce que justement on lui reproche. Ainsi l'enfant, peu à peu, deviendra-t-il ce que nous lui avons tant de fois répété, comme un mantra inversé qui finit par marquer celui qui l'entend trop souvent.

Combien d'entre nous ont fait des choses qui ont été jugées comme mauvaises, alors que l'enfant que nous étions n'en avait aucune idée ?

La culpabilité qui est l'un des grands écueils de notre civilisation ne se base pas sur de grandes lois cosmiques du genre « tu ne tueras point », mais sur une foule de principes donnés par la religion, la culture, l'époque, les coutumes et l'éducation. Principes qui changeront avec le temps mais dont l'impact aura culpabilisé une grande partie de la population d'une race, d'une époque ou d'une religion.

Que penser des prêtres qui bénissaient les croisés et tous les militaires avant les guerres, en rapport du principe : « tu ne tueras point » ?

Il est simplement temps que nous ouvrons les yeux et les oreilles de notre âme et que nous nous réveillions.

Exercice : passer une journée sans juger en donnant de la joie

« Choisissons de vivre l'une des journées de notre semaine sans aucun jugement nocif envers soi ni envers d'autres, en pensée comme en parole.

Constatons les événements qui arriveront comme ils sont, sans jugement de bon ou de mauvais. Rencontrons les personnes autour de nous sans connotation, quelle qu'elle soit.

Aimons sans discernement, comme l'astre solaire réchauffe de ses rayons toutes les formes de vie quelles qu'elles soient.

Pour émettre une énergie aimante et puissante, nous prendrons quelques minutes par jour où nous le voulons, où nous le pouvons, pour parler à nos cellules comme nous le ferions avec des êtres individuels, ce qu'elles sont en réalité.

Nous pouvons leur demander d'émaner de la Lumière et de l'Amour, de se régénérer, si elles absorbent, occasionnellement des substances toxiques.

Si nous sommes habités par la confiance absolue, elles illumineront les lieux où nous passerons et répandront des étincelles de joie. »

Le non-jugement nous amène à l'étape suivante qui fait partie intégrante de ce monde nouveau :

C. LA GRATITUDE

Pour entrer dans l'énergie de gratitude, nous nous devons cesser de lutter contre ce que nous ne voulons pas, afin de ne plus dépenser d'énergie inutilement.

Fixons-nous sur ce que nous voulons, sur nos objectifs, nos priorités et pratiquons la gratitude.

La gratitude consiste à remercier au moins trois fois par jour une personne, un événement, un animal, un objet qui nous a permis de rendre notre journée plus lumineuse.

Il peut s'agir de ceux qui ont préparé le repas ou le sandwich

que nous avalons sur l'heure du midi sans prendre conscience de toutes les personnes qui ont contribué à ce que nous puissions le manger. Ce peut être le chauffeur du bus ou du taxi, le conducteur du tram ou le balayeur des rues, notre conjoint, nos enfants, nos amis et même ceux qui nous dérangent et qui sont des enseignants pour nous.

Il peut s'agir de la beauté d'un paysage, d'un poète qui réchauffe le cœur et la maison, ou des êtres invisibles de la nature qui font que le monde végétal et minéral est ce qu'il est...

Nous pouvons remercier ceux qui ont permis des épisodes heureux de notre passé, l'animal fidèle qui nous tient ou nous a tenu compagnie.

Cependant, lorsqu'il s'agit d'événements ou de personnages du passé, n'ayons aucune tristesse ou regret. Cela signifierait que nous nous apitoyons sur nous-mêmes, sur nos manques et que nous en oublions tout le bonheur que ces êtres, ces moments, ces lieux, ces animaux ou ces objets nous ont apporté.

Nous pleurons sur nous tant que nous n'avons pas accepté que l'autre ait un itinéraire qui ne va pas dans le sens que nous avions prévu.

Là encore, le lâcher-prise et l'acceptation sont des éléments importants pour continuer notre vie.

En fait, il y a une quantité impressionnante d'entités dans les mondes visibles ou invisibles qui contribuent à notre bien-être... alors qu'attendons-nous pour les en remercier ?

Lorsque la gratitude nous habite, nous ne sommes plus en guerre et notre immunité bénéficie de cet état de grâce pour prendre de l'essor.

Nos cellules se nettoient individuellement de toute pollution et se régénèrent, respirent comme après une cure de détoxification.

Il s'agit donc d'un élément puissant de guérison.

En conclusion : Passons en revue notre vie, aimons au-delà des événements transitoires, tournons la page et passons à autre chose.

Exercice : le carnet de gratitude

Pratiquer la gratitude renforce notre immunité sur un plan physique et rend plus léger notre parcours sur tous les autres plans.

Pour ce faire, pensons à tenir un cahier ou un carnet sur lequel nous noterons, succinctement, tout ce qui nous est arrivé de bon et de beau dans une journée : le sourire de l'épicière, le coup de fil d'un ami, le soleil qui se lève ou se couche, un oiseau qui chante, un repas...

Nous constaterons combien notre journée est remplie de cadeaux que nous ne percevons pas tant nous sommes préoccupés.

Il y a peu de jours, je me garai en ville, face à une librairie avec ma vieille voiture. Deux jeunes gens d'une douzaine d'années en sortaient et m'interpellèrent.

« Elle est chouette votre voiture, Madame » et le tout gratifié d'un sourire qui n'était pas du tout moqueur.

Ces simples mots, et surtout le sourire qui les accompagnait, me firent sourire à mon tour. Je repensais au film de Mimi Leder : « Un monde meilleur ».

C'était un petit rayon de soleil de la part de personnes que je ne connaissais pas et qui avaient envie de dire quelque chose de sympathique.

7. CALMER LE MENTAL

Nombreux sont les auteurs et philosophes qui se sont penchés sur cette question et les conseils qu'ils donnent sont souvent judicieux.

Pour ma part, je pratique des méthodes qui m'ont été enseignées il y a bien longtemps sur d'autres plans et qui m'aident à me centrer afin d'être à l'écoute de mon intuition supérieure et de favoriser la détente profonde qui facilite mes sorties hors du corps.

L'un de ces éléments est :

A. L'ÉCOUTE DU PRÂNA

Lorsque vous êtes en silence et que vous entendez un bourdonnement, un bruissement, un souffle, un ronronnement, des tintements ou un bruit de cascade à l'intérieur de vous, soyez complètement dans l'écoute de ce son intérieur qui peu à peu couvrira tous les autres sons que vous pourriez entendre à l'extérieur.

C'est le son de la Divinité, de la Vie, de l'univers qui circule en vous et vous permet d'être vivant.

Sans ces particules de vie, rien ne peut exister. Tout est fait de ces étincelles qui ont pris forme dans la matière. N'importe quel objet est un assemblage de particules de prâna.

C'est aussi pour cela que, lorsque je suis hors de mon corps physique, en voyage astral, je peux voir étinceler des milliers de

particules de vie, autour d'absolument tout ce qui existe. C'est d'une beauté sans commune mesure avec ce que nous connaissons et voyons lorsque nous sommes dans notre corps physique. Rien n'est inerte, la Vie se voit, se respire et tous les sens y participent. C'est là le miracle de la Vie. Une Vie intense puise, danse autour de nous et avec nos yeux de matière, nous ne la percevons pas.

Le prâna se voit, se respire, se sent, s'écoute. Il a une couleur, une odeur, un son.

Ce sont ces petites particules que l'on peut voir lorsque l'on a le regard perdu, dans le ciel un jour d'été, alors que nous sommes détendus et allongés dans l'herbe.

Ce sont ces myriades de petits cercles brillants qui dansent sans jamais s'entrechoquer. Ils se présentent parfois comme de petits ronds avec une queue, semblables à des spermatozoïdes.

Certains les confondent avec des acouphènes, tant le son peut devenir présent, dans nos moments de silence. Puis, avec un peu d'habitude, nous le percevons jusqu'à plonger en lui, dès que nous lui accordons un peu d'attention.

C'est lui, ce prâna, qui nous recentre à l'intérieur de nous quand tout s'agite à l'extérieur. Son écoute apaise, calme, régénère et ouvre les portes de notre monde intérieur en nous connectant à notre intuition supérieure, lorsque nous y faisons appel. C'est dans ces instants-là que vous comprenez ces mots « la musique du silence » * {Lectures d'auras et soins esséniens - Éd. SOIS.}

Lorsque vous aurez pris l'habitude de l'écoute du prâna qui circule à l'intérieur de vos corps subtils vous pourrez vous centrer chaque fois que cela sera nécessaire. Pour ce faire, vous prendrez quelques instants pour vous seul et serez simplement attentif, la détente psychique viendra dès que vous commencerez à entendre ce son. La circulation de cette énergie vous revitalisera et, vous

pourrez parfois, entendre non seulement un son, mais plusieurs notes qui formeront entre elle une musique harmonieuse, votre mélodie intérieure.

B. LA RESPIRATION

Lorsque la petite voix du mental inférieur s'agite, il est difficile d'écouter le prâna ou d'entrer en méditation sans qu'elle nous crie ou nous murmure toutes les tâches qu'il nous reste à accomplir.

« Arrête de perdre du temps, tu ne vois pas comme c'est important d'agir alors que toi, tu passes du temps pour entendre le Rien ! »

En gros, c'est un peu ça et si nous voulons chasser cette pensée parasite, une autre plus pernicieuse encore reviendra au galop, nous éloignant de tout contact avec nous-mêmes.

Dans ce cas, il est une méthode que j'emploie dans toutes les méditations que je propose, qui est de suivre le rythme de notre respiration.

Durant les quelques instants où nous sommes attentifs à ce rythme de l'air qui rentre et qui sort, nous sommes présents à nous-mêmes.

Toutes les parties de nous qui sont éparpillées comme un puzzle, dans un passé révolu ou un hypothétique futur, vont alors se rassembler dans notre présent, clouant momentanément le bec à notre mental dissipé.

La respiration est un élément très important de notre démarche vers le calme mental. Il y a bien entendu des méditations profondes que vous pouvez pratiquer mais si vous vous mettez simplement à l'écoute de votre respiration et respirez en conscience trois fois

dans la journée, vous assisterez à des changements notoires dans votre vie.

La respiration peut communément être comparée à un inspir et un expir divin : j'inspire, je crée, j'expire je relâche et je reçois l'inspiration avant d'inspirer à nouveau. C'est une pause bénéfique qui rythme non seulement des pauses dans notre corps physique mais aussi dans tous nos corps subtils.

Bien expirer permet aussi de relâcher tout le prâna usé qui stagne au fond de nous et qui va sortir à l'expiration pour être régénéré dans l'Éther. En lâchant ces particules usées, nos vieilles ou récentes tensions font de même, elles s'en vont.

Exercice : respirer en conscience

Cette pratique peut se faire dans n'importe quel endroit et quelle que soit l'heure, autant de fois que vous le voudrez en sachant que, respirer de cette manière trois fois durant la journée est une bonne moyenne.

Respirez en conscience, c'est-à-dire, sentez, voyez les particules de lumière autour de vous. Puis, laissez-les remplir vos corps, du plus subtil au plus physique durant une inspiration. Soyez conscients de respirer des particules d'une grande puissance et capables de tout transformer.

Inspirez en conscience, en sentant toutes ces petites étincelles pénétrer en vous et vous nourrir de leur lumière. Puis, à l'expiration, vous laisserez les particules de prâna, usées, chargées de vos histoires, sortir pour se régénérer dans l'Éther ambiant.

Prenez trois respirations conscientes de cette façon.

« Ainsi, vous déploierez votre corps solaire, celui qui préside à toute transmutation, celui qui est en vous depuis toujours, mais

qui était chez la plupart d'entre vous sous forme embryonnaire »
– Les Solaires.

Pensez combien ce corps solaire s'expande à l'infini et nous permet de répandre Lumière et joie autour de nous, où que ce soit et à n'importe quel moment.

La distance et le temps n'auront plus d'incidence pour ce corps quantique et ce qui émanera de nous ira nourrir tout ce qui a une étincelle de vie sur cette planète et dans le cosmos.

Ainsi reliés à l'Univers nous saurons enfin pourquoi nous sommes sur Terre.

C. LES HUILES ESSENTIELLES

Les Esséniens, dans leurs soins, n'utilisaient pas d'éléments extérieurs car pour eux, le cœur était l'agent principal de toute forme de guérison et de toute transformation.

Ils pensaient, à juste titre, que tout ce qui était annexe ne pouvait servir que de bâton de pèlerin pour un temps.

Les enseignants nous mettaient en garde afin que nous ne nous attachions qu'à une seule et unique chose : notre élévation intérieure et l'ouverture de notre cœur, les seules « baguettes magiques » autorisées alors.

Les gestes précis qui nous étaient enseignés, nous répétaient-ils, ne pouvaient avoir de répercussion profonde que si notre amour les animait.

Un seul élément extérieur avait valeur à leurs yeux : les huiles essentielles. Ils acceptaient cette collaboration étroite avec les plantes et en avaient une connaissance approfondie. Aujourd'hui, c'est encore vrai dans nos enseignements et, comme autrefois, nous

collaborons avec le règne végétal. Par l'intermédiaire des huiles essentielles, dont l'utilisatrice la plus célèbre de l'époque fut Marie-Madeleine.

Nous sommes aidés dans nos soins par ces huiles consacrées ou dynamisées qui ouvrent les portes des corps subtils et permettent au thérapeute d'entrer dans une communion profonde avec celui ou celle qu'il soigne.

Pour calmer le mental lors de soins esséniens ou pour soi-même avant de méditer ou de se détendre, nous pouvons poser l'huile essentielle, généralement diluée, sur les tempes ou les poignets qui sont de grands carrefours lui permettant de se répandre dans nos corps les plus fins. Je ne vous cite ici que quelques huiles d'usage courant qui sont des aides pour apaiser le mental au quotidien :

- La pruche (le plus grand conifère du Canada) libère et calme le mental, agit sur le 5^e chakra et notre capacité à nous exprimer.
- La lavande calme sur plusieurs plans, notamment les trois premiers : physique, émotionnel et mental.
- L'oliban, relié au 7^e chakra aide à se centrer durant les méditations.

Avant toute chose, avant de poser l'huile sur nos tempes ou sur nos poignets, soyons attentifs à la qualité de ce qui émane de nous.

En tenant notre flacon d'huile, nous adresserons alors quelques mots envers le grand être qui offre son aide à travers son essence, simplement pour l'en remercier.

L'huile essentielle est le corps le plus élevé de la plante et son action est puissante.

Apprenons à la sentir, à la ressentir et à la considérer comme une amie afin qu'elle nous fasse découvrir ses innombrables possibilités.

Après avoir écouté le prâna, posé de l'huile essentielle sur nos tempes et écouté notre respiration, nous en arrivons à une étape qui devrait être quotidienne puisqu'il s'agit de la Méditation.

D. MÉDITONS ET AGISSONS

Aujourd'hui, il n'est plus temps de savoir qui a tort ou raison, ni si telle chose est vraie ou existe, ni même quelles sont nos vies précédentes. Ces questions de notre mental inférieur ne nous aident aucunement à entrer dans ce monde nouveau.

Nous nous trouvons face à des évidences que nous ne pouvons plus nier, au risque de rester à l'âge de pierre :

- L'après-vie existe.
- Des êtres vivent sur d'autres planètes.
- Nous habitons notre corps physique mais nous sommes différents de lui.
- L'esprit dirige le corps.
- Le corps peut être malléable et possède des possibilités innombrables.

Il n'est donc plus besoin de perdre aujourd'hui de l'énergie à prouver tout cela. Si des colloques sont organisés, que ce soit pour en parler et non pour convaincre ceux qui ne le sont pas.

Il est plus qu'essentiel d'agir, dès à présent, dans le sens de ce que nous souhaitons au fond de nous.

Ne nous préoccupons pas de ce que disent ou font ceux qui ont peur et continuons à avancer. Créons, dans le domaine où nous excellons le plus, innovons, car le monde qui commence est prêt à tous les changements.

De nouvelles âmes naissent et certaines sont déjà là depuis

plusieurs années pour détruire l'ancien monde et collaborer à la construction du nouveau. Ainsi que me l'ont souvent affirmé mes amis d'autres planètes :

« Il y aura autant de différences entre la préhistoire et maintenant qu'entre votre époque et le monde nouveau qui arrive. »

Méditer ne veut pas dire rester sur un coussin en attendant d'avoir l'illumination. Ce n'est pas non plus s'échapper de son quotidien, ni même sauver son âme. Du moins, ce n'est pas dans ce sens que j'en parle.

C'est une manière de prendre un moment pour communier avec la partie de nous que nous oublions trop souvent : notre âme (ou quel que soit le nom que vous donnez à cette partie de vous).

Recontacter par le calme mental notre essence ne doit plus être une astreinte mais un moment joyeux consacré à cette rencontre. Un moment de présence à Soi, qui n'est pas simplement une « attitude zen » très à la mode en ce moment, mais un instant privilégié pour être plus détendu, certes. Mais surtout pour retrouver ce que nous sommes vraiment : un être de Lumière qui habite un corps physique.

Nous pouvons méditer de mille et une manières différentes :

- que ce soit devant un mur lisse en regardant passer nos pensées et en les laissant continuer leur route,
- en marchant tout en étant attentifs à chacun de nos pas,
- en dessinant un mandala,
- en admirant la Nature.

Ne soyons pas obnubilés par le lieu ou par la position, ne faisons pas obligatoirement du yoga pour pouvoir méditer car toute position confortable où la colonne vertébrale sera droite, afin de permettre aux énergies prâniques de circuler de manière plus

fluide, sera adéquate.

Si nous entrons en contact avec le son du prâna qui circule en nous, si nous sommes attentifs au rythme de notre respiration, si nous laissons passer nos pensées au lieu de nous y accrocher ou de les suivre, alors, nous sommes prêts pour la méditation.

Une méditation peut juste commencer par quelques minutes de calme intérieur.

Si nous en faisons davantage sans préparation, sans entraînement, nous prenons soit le risque de sombrer dans le sommeil, soit celui d'être happés par nos pensées parasites.

Au début, nous pouvons éprouver la sensation subtile d'atteindre la vacuité, nous avons l'impression de n'avoir aucune pensée, sans nous apercevoir que le simple fait d'y prêter attention et de nous en réjouir est déjà une pensée.

Notre dialogue intérieur pourrait être celui-ci :

« C'est assez simple de faire le vide »

« Je pourrais d'ailleurs m'exercer plus régulièrement »

« Je vais dès aujourd'hui faire des recherches sur internet »

« Mais pour cela il faudra que je me trouve un coussin plus ferme »

« Ah oui je pense en avoir vu un sur tel site et en plus il était en solde... »

Le gong de la fin de la méditation sonne et, à côté de nous, deux petits êtres ricanent : le mental et l'ego qui savent parfaitement qu'ils ont réussi à ce que nous ne soyons pas dans notre méditation.

Quelque temps plus tard, avec la pratique, nous étirerons jusqu'à 10 minutes notre méditation et, à ce moment-là, il nous arrivera de voir défiler des visages, des lieux, des couleurs, d'entendre des sons ou des voix.

Ce sera alors le moment d'être vigilants et de simplement

laisser passer ces images comme si elles étaient des pensées parasites.

Très souvent, il s'agit de mondes illusoires qui peuvent ralentir considérablement notre marche si nous les suivons. Nous stagnerions alors dans un univers que nous croyons lumineux alors qu'il n'en est que le pâle reflet.

Continuons quotidiennement, inlassablement à entrer en contact avec la plus merveilleuse partie de nous.

Pour cela, pas besoin d'y passer des heures, n'en faisons pas une obligation mais plutôt un dessert, un moment de tranquillité absolue qui nous ressource, nous nourrit, nous régénère.

Vous trouverez des visualisations dans mes CD et il existe de nombreux livres sur la méditation.

N'oublions pas que l'ère dans laquelle nous sommes est celle de la 4^e dimension donc celle de l'ouverture du cœur.

À nous de ressentir ce qui nous convient et d'y trouver joie et plaisir.

8. DERNIERS CONSEILS AUX VOYAGEURS EN PARTANCE

*« Faites ce que vous pouvez,
quand vous le pouvez et avec le plus de joie...
Ne luttiez pas, agissez pour que n'arrive pas
l'inconcevable » – Les Solaires.*

Ce petit manuel est empreint de nombreux renseignements pratiques et c'est pour cela que je ne l'ai pas voulu plus dense.

Il est pourtant des conseils précis qui, comme pour tout voyage, peuvent rendre le parcours plus confortable.

Mes enseignants des autres mondes ont toujours tenu compte de tous les plans qui nous constituent car pour eux, tous sont importants.

Nous ne pouvons négliger une partie de notre être sans nuire à l'ensemble de ce que nous sommes.

Depuis la planète d'où je viens, le corps physique est respecté, autant que les corps les plus subtils et chacun sait combien l'interaction de tous les corps, comme de tous les organes est importante pour la santé globale de tout individu.

Les maladies n'ont pas lieu d'y exister car l'alignement entre les paroles, les pensées et les actes, est pratiqué.

L'harmonie y règne, ce qui signifie qu'il n'y a pas de guerre. Cependant, tous les habitants de cette planète ont connu, il y a bien longtemps, en leurs temps « terrestres », les mêmes problématiques

qui sont nôtres aujourd'hui.

Ils ont pour cela aussi proposé leur aide aux habitants de la Terre comme on le ferait pour de petits frères et sœurs.

Ils ont souvent conseillé les dirigeants de la planète bleue, bien que cela ne donne pas les résultats escomptés, car les intérêts financiers s'avèrent plus importants sur cette Terre que tout au monde. Au détriment de tous et de toutes, à l'avantage de quelques-uns.

Il aurait alors été facile, pour ces extranéens, d'induire des idées et des comportements chez les Terriens mais une loi de leur peuple fait qu'ils se refusent à utiliser des techniques invasives.

Le principe de non-ingérence est important et ils le respectent quelles que soient les circonstances. Ils m'ont donné de précieux conseils afin que je puisse moi aussi mener à bien mon programme sur cette planète.

Je vais ici vous en dévoiler quelques-uns qui ne sont pas de l'ordre du secret puisque j'en parle dès que je le peux.

A. IMPORTANCE DE NOURRIR CORPS ET ÂME

Pour ce faire, choisissons des exercices qui nourrissent l'un et l'autre.

Par exemple, si nous méditons, pensons aussi à pratiquer le yoga, le chi kong ou la marche ou n'importe quelle autre activité qui nous plaise. La circulation énergétique ne peut se faire de façon fluide si le corps ne respire pas correctement.

Par contre, et cela est essentiel, n'oublions pas que l'esprit prévaut toujours sur la matière, que les organes des sens physiques ne sont que les supports des sens subtils. Ce ne sont pas eux qui

voient, sentent, touchent, pensent...

Si notre corps est immobile ou blessé, pensons à visualiser quotidiennement ce que nous aimerions vivre.

Le pouvoir de la pensée se concrétise avec rapidité dans cette nouvelle Ère donc, apprenons à penser avec précision et amour pour que le meilleur prenne corps.

B. ÉCOUTE PARTIELLE DES INFORMATIONS

Soyons au courant de ce qui se passe mais n'écoutons ni ne regardons ce que nos « désinformateurs » égrènent à longueur d'ondes. Les nouvelles qui sont diffusées à notre époque créent une forte baisse de notre immunité ainsi qu'un sentiment d'impuissance et de tristesse dont les êtres informes du bas astral se nourrissent. Ces êtres maintiennent ainsi, avec notre collaboration, une chape de plomb sur la planète. Ainsi, chacune de nos actions devient plus pesante et entrave notre volonté de sortir de la matrice. Le « peuple » devient soumis et manipulable et ne sait plus à qui faire confiance.

Ce phénomène est fort heureusement contrebalancé par l'éthérisation de la planète et le passage dans une autre dimension qui vont nous permettre d'accéder à une vision élargie de ce qui nous entoure.

Soyons donc attentifs et sachons que si une nouvelle nous est répétée plusieurs fois avec insistance, c'est qu'il y a peu de chances qu'elle soit vraie.

Cela arrive souvent lorsqu'il s'agit d'envahir un pays et lorsqu'on nous montre quotidiennement les horreurs commises dans le pays qui justement va être envahi par des sauveurs qui, si l'on

cherche bien, en sont les premiers prédateurs.

Soyons au courant de ce qui ne va pas, afin de faire des choix en conscience, mais tournons notre regard vers ce qui émerge et vers toutes ces personnes qui œuvrent souvent silencieusement et changent le monde là où elles sont.

Une onde bénéfique qui dépasse toute imagination est prête à envahir la Terre, comme les fleurs au printemps qui s'ouvrent toutes en même temps et recouvrent les campagnes, alors que rien ne laissait deviner leur présence. Cette onde ne vient pas de l'extérieur mais de chacun de nous, ce qui en fait toute sa valeur. Nous n'avons plus à attendre de « sauveur » qui œuvre à notre place et redevenons les co-créateurs que nous n'aurions jamais dû cesser d'être.

La désinformation est dans notre monde. Plutôt que de la critiquer ou de la haïr, créons une information différente, celle qui raconte ce qui se passe de beau, qui informe de ce que l'on peut changer et qui permet à chacun de faire des choix.

C. RESTONS FIXÉS SUR NOS OBJECTIFS

Nul n'est besoin de dénigrer, de comparer, de rejeter ce qui ne nous convient pas. Laissons le simplement mourir de dévitalisation, ne nourrissons pas ce que nous ne voulons plus, agissons comme envers les formes pensées parasites : une énergie qui n'est pas nourrie finit par s'éteindre d'elle-même.

Ne redoutons plus les forces destructrices, ni qui ou quoi que ce soit et allons de l'avant avec la certitude que notre âme n'attire à nous que ce dont nous avons besoin. Craindre d'être assassiné pour nos idées n'empêchera pas la mort si elle doit venir mais cela

nous entravera très certainement dans notre action.

De qui, de quoi pouvons-nous avoir peur ? Nous redoutons parfois de ne pas être reconnus par les instances au pouvoir, mais pourquoi attendre une reconnaissance de ceux dont on ne reconnaît pas la valeur ?

Soyons révolutionnaires à l'intérieur de nous et la révolution se mettra alors en place à l'extérieur sans risque d'être manipulée et sans besoin de verser le sang. L'ère des prédateurs touche à sa fin et nous assistons aux derniers sursauts de la machine à tuer... si nous décidons de ne plus l'alimenter.

Nous n'avons à entrer en guerre contre personne mais simplement à être ce que nous sommes.

D. SOYONS LE PLUS AUTONOMES POSSIBLE

Là encore, il s'agit de savoir ce que l'on est capable de faire si rien ne va plus autour de nous. Sommes-nous capables d'aider en cas de manque d'électricité, d'eau ou de tempête, sans attendre de secours des « autorités » en place ?

- Sommes-nous capables de communiquer, de nous nourrir sans avoir à peser sur qui que ce soit ?

- Avons-nous autour de nous un réseau d'amis avec lesquels nous organiser ?

- Serons-nous, en cas de problème, quel qu'il soit, une charge ou une aide ?

Ce sont simplement des questions auxquelles nous devrions être capables de répondre. Alors peut-être que le moment est proche où nous verrons le facteur nous parler du prâna à la place du temps qu'il fait, la marchande de légumes bio nous raconter comment les

gnomes lui conseillent de jardiner, le chirurgien se mettre en méditation avant une opération, et l'infirmière faire « un recentrage » après un soin. * {Lectures d'auras et soins esséniens – Éd. SOIS.}

L'anesthésiste évoquera des lieux lumineux à celui qu'il endort, le policier rassurera celui qui vient de mourir dans un accident de la route et les informations ne relateront que les bonnes nouvelles de la planète Terre et des autres planètes sans manipulation des auditeurs ou spectateurs.

Les chercheurs en énergie libre seront en pleine activité, les logements seront guérisseurs et abordables pour tous et toutes, nous vivrons très longtemps dans l'équilibre et l'harmonie et nous ressemblerons par bien des côtés à ces compagnons et compagnes des autres planètes de l'Alliance * {Alliance – Éd. SOIS.}. L'éducation concernera tous les aspects de notre vie physique et subtile, l'Eau sera à nouveau vivante... Nous aurons compris que tout, absolument tout, et dans quelque domaine que ce soit, vient de l'intérieur. Nous aurons la certitude que notre monde est à notre image et que nos pensées créent la beauté et la guérison dans notre Vie.

**UTOPIE QUE TOUT CELA ?
NON ! SI NOUS DÉCIDONS
D'EN FAIRE UNE RÉALITÉ
ET D'EN ÊTRE LES CO-CRÉATEURS !**

Le moment est venu pour moi de vous souhaiter un excellent voyage dans des terres inconnues, vers des espaces où tout est possible et où vous serez un voyageur actif et interactif !

Vous trouverez en cadeau, à la fin de ce livre, « *les messages des Solaires* »

Les dates que vous verrez sont celles où j'ai reçu le message mais sachez que ce qui est dit est valable pour toute cette nouvelle époque que nous entamons.

Ces êtres sont les plus évolués de notre système et, comme vous le verrez, ils ne souhaitent pas nous donner de directives mais nous renvoyer à nos infinies possibilités et à nos choix de vie.

La Nouvelle Terre sera ce que nous en ferons !

Certains d'entre vous ont lu sur notre site ces messages et j'avais envie de vous les ré-offrir sous forme écrite en vous souhaitant non pas simplement de les lire mais aussi de les mettre joyeusement en pratique.

Chaque message est porteur d'une énergie de guérison pour l'âme et le corps, lisez-les détendus pour en bénéficier le plus concrètement possible.

*« Vous cherchez de grandes missions,
prenez celle d'apporter la joie
et votre but sera atteint.
Que possédez-vous
sur cette Terre
en dehors de votre cœur ?
C'est à lui
que vous devez faire appel... »*

9. MESSAGES DES SOLAIRES

Les Solaires – 9 octobre 2009

Fils et Filles de l'Un, Frères et Sœurs de la Terre et d'ailleurs, nous vous saluons !

Au nom de la Force du Grand Tout qui nous habite nous souhaiterions vous communiquer ceci :

Votre Terre et vous-mêmes venez d'atteindre un point de non-retour dont vous pouvez tous et toutes vous réjouir.

Votre Monde ne peut plus être ce qu'il a été, vos races diverses étouffent sous les masques de la violence et de l'injustice.

Certains d'entre vous pensent faire partie des êtres évolués mais vous n'en êtes encore qu'au jardin d'enfants.

Certains diraient que vous êtes restés à la préhistoire de l'histoire de la Terre...

Aujourd'hui, une proposition vous est faite : celle de vous tenir debout, celle de faire vos choix de vie ou de mort et non de cette survie que vous confondez trop souvent avec la Vie.

Nous vous avons proposé de nettoyer les cellules de vos corps physiques par une attention plus soutenue à ce que vous ingérez.

Nous vous avons conseillé de prendre quelques minutes par jour pour vous centrer et quelques autres minutes pour remercier.

L'avez-vous fait ?

Nous ne sommes pas là pour vous juger mais simplement pour vous dire : ne vous contentez pas de lire nos messages et de les ranger soigneusement dans un tiroir ou dans une case de votre

ordinateur. Mettez-les en pratique avec facilité, avec simplicité.

Un monde se meurt, un nouveau monde se crée. Si votre sœur, sur nos conseils, vous propose de vous organiser, que ce ne soit ni par peur ni pour fuir quoi que ce soit. Vous ne pouvez échapper à votre histoire, vous le savez. Vous serez toujours là où vous devez être.

Soyez simplement préparés et vigilants aux événements à venir, non pas pour vous sauver mais pour rester les piliers d'un monde en désarroi.

Certains d'entre vous pensent que nous pouvons intervenir et éviter que certains événements n'arrivent. Nous le pourrions en effet mais à quoi cela servirait-il ?

À retarder une prise de conscience, une initiation majeure que vous retrouveriez sur votre route quelque temps plus tard.

Ne priez pas pour que le pire soit évité.

Priez pour que vous puissiez garder le but et traverser quoi qu'il arrive.

Priez pour que l'Amour soit votre seul bouclier.

Nous vous disons : Élevez vos vibrations...

Nous entendons le murmure de vos voix : comment faire pour élever nos vibrations ?

Prenez en compte nos conseils précédents et faites du ménage dans vos vies et dans vos pensées.

Vos pensées influencent considérablement le cours de l'histoire terrestre plus encore aujourd'hui, de par l'éthérisation de cette planète pour laquelle nous avons tant d'Amour.

L'Âme de la Terre a choisi de vous porter jusqu'au moment de ce changement essentiel. Pour cela, le grand Être qu'elle est a donné son corps et bien plus encore.

D'autres êtres que nous attendent aussi votre réveil. Vous n'êtes

pas seuls, loin de là, vous êtes aimés et attendus.

Certains d'entre vous choisiront de transiter plutôt que de traverser les événements en cours. Que ces événements soient climatiques, économiques, sociaux ou médicaux, peu importe. Apprenez à redevenir les maîtres de vous-mêmes et de vos pensées. Vous seuls pouvez éteindre ou allumer en vous le feu de la peur du désespoir ou de la colère. Vous seuls pouvez décider de vous offrir et de générer des pensées de paix, d'espoir et de légèreté.

Vous êtes les piliers pour ceux qui voient leur monde s'écrouler. Vous êtes les piliers pour ceux qui veulent bâtir un monde nouveau.

Sentez-vous à la hauteur de votre tâche, donnez-vous en les moyens. Ne vous contentez pas de dire ou de lire, Soyez.

Certains parmi vous seront des bâtisseurs d'un genre nouveau. D'autres seront des guérisseurs de l'âme et du corps. D'autres encore parleront et planifieront.

Peu importe votre secteur d'activité, c'est dans votre quotidien que vous devez être ce que vous avez toujours voulu être : des êtres d'Amour et de Lumière non pas inconsistants et éthérés mais pratiques et porteurs d'actes concrets.

Ne vous contentez pas de rêver. Rêvez et concrétisez vos rêves.

Dans votre monde en profonde mutation, dites-vous que votre Terre ne peut que réussir son passage.

Le changement passera par votre changement.

Nous vous aimons, nous aimons votre Terre. Nous sommes près de vous mais sachez que vous seuls possédez les rênes de votre histoire !

Les Solaires.

Les Solaires -14 décembre 2009

Fils et filles de la Terre nous vous saluons.

Cette fois encore nous sommes parmi vous car il y a urgence... urgence pour votre Terre, cela est évident mais urgence pour vous et c'est de celle-là dont nous souhaitons vous entretenir en cet instant.

Il y a urgence pour vous d'ouvrir la porte de votre changement radical. Vous ne pouvez espérer entrer de plain-pied dans le monde qui approche et qui pour nous est déjà là, si vous faites un pas en avant et deux en arrière. Nous employons à dessein votre vocabulaire car, nous souhaitons être bien compris.

Pour ouvrir la porte il vous faut en priorité éradiquer la peur.

Que ce soit la peur de la maladie, du changement ou de la perte de quoi que ce soit qui tienne à votre ancienne vie, cette peur crée en vous un obstacle que nous pourrions qualifier de majeur dans votre changement. Elle est un voile opaque et dense dans nos mondes. Tellement dense qu'il nous est parfois difficile de vous contacter ou de vous tendre la main car, même si vous ignorez cette opacité dont vous vous entourez, elle est on ne peut plus présente.

Prenez de la distance, votre monde n'est pas en perdition, on ne vous prépare pas des cataclysmes de l'extérieur, vous êtes votre plus grand prédateur. Ne pensez donc pas que le danger vienne de l'extérieur. Il vous semble extérieur mais vous le créez par le côté peur de votre être qui vous rend immobile.

Nous voyons bien sûr tous les efforts que vous faites pour aller vers un monde autre mais, et vous le savez, votre monde dépend de votre changement intérieur. Lorsque nous parlons de changement, nous employons encore vos mots et vos concepts car pour nous et dans nos mondes, il ne peut y avoir de changement, ni de pas en

avant, ni d'objectif à atteindre car tout est déjà là. Il suffit d'un instant d'ouverture pour que ce soit un fait, une évidence mais dans le monde qui est le vôtre, cet instant peut prendre plusieurs de vos vies.

Vous êtes actuellement extrêmement proches de ce retournement intérieur. Lorsque vous l'aurez accompli, le monde vous paraîtra tellement différent de ce que vous en voyez et concevez en ces jours que vous aurez du mal à imaginer qu'il ait pu être tel que vous l'avez connu.

Vous craignez le retournement des pôles, les chutes de vos monnaies, les poisons qui vous sont proposés quotidiennement et vous commencez à penser que ceux en qui vous avez mis votre confiance n'en sont peut-être pas dignes...

Sans vous douter un seul instant que vous êtes dans un monde auquel vous avez contribué. D'ores et déjà, soyez dans l'élaboration d'un monde nouveau.

Pour vous aider à ouvrir la porte de ce qu'il y a de plus beau en vous, soyez légers dans vos propos. Cela ne signifie pas inconsistants, au contraire, mais pratiquez l'humour qui vous permettra d'avoir du recul par rapport aux situations que vous vivez ou que vous vivrez. N'oubliez pas que tout est important et que pourtant rien n'est dramatique comme vous le croyez trop souvent.

Lorsque nous disons « soyez légers », comprenez-nous, cela signifie : ayez des propos qui génèrent un sourire, un enthousiasme, une paix. Que vos rencontres soient sous le signe de la joie qui est trop souvent absente de votre histoire. N'oubliez pas de l'inviter à votre table. Elle renforcera votre immunité et vous aidera à ouvrir la porte dont nous vous parlons.

Nous aimerions encore vous faire une recommandation :

lorsque des méditations planétaires ou des actions planétaires vous sont proposées par les moyens actuels de vos internets, soyez vigilants. Tout mouvement organisé planétairement, même si l'intention est claire, peut être repris à des fins qui ne sont pas en la faveur de votre avance planétaire. Il est facile pour les frères de l'ombre de reprendre vos énergies multipliées et de les détourner de leur objectif. Préférez les actions avec des groupes que vous connaissez, même si elles paraissent moins efficaces, ce qui n'est pas le cas. Il suffit de quelques âmes perturbées pour que ce que vous croyez positif se retourne dans le sens opposé. Sur les plans subtils, la manipulation est facile.

Quoi qu'il en soit, votre monde n'est pas un monde en perdition mais en profonde et merveilleuse transformation.

Vous vivez des moments uniques, aimez-les comme tels et soyez assurés que votre planète est en train de passer un cap majeur de son histoire. Soyez heureux.

Nous sommes près de vous, et nous vous aimons.

Les Solaires.

Les Solaires -19 juillet 2010

Fils et Filles de la Terre nous vous saluons.

De là où nous sommes, nous percevons vos demandes et vos questionnements. Nous nous adressons à ceux qui aimeraient des contacts visibles, tangibles, des preuves de notre existence. Il ne nous est cependant pas possible d'accéder à votre requête sans que cela représente un danger pour vous.

Notre présence dans vos corps actuels pourrait désintégrer ce qui ne serait pas au même niveau que les harmonies que nous émettons. La Fréquence sur Terre est actuellement trop faible pour

absorber une trop forte charge de lumière.

Cependant, nous contactons nombre d'entre vous durant vos périodes de repos et nous vous instruisons selon ce que votre âme demande.

L'état de votre planète change et des contacts physiques par nos frères et sœurs de planètes plus proches de la Terre ne saurait tarder. Il est cependant essentiel que vous fassiez un pas vers nous pour que nous puissions en faire dix vers vous.

Lorsque la gratitude, la joie, l'unité, le respect de toute vie vous habiteront, lorsque vous commencerez à maîtriser vos pensées, vos paroles et vos actes, vous intensifierez la lumière en vous et autour de vous.

Vous cherchez de grandes missions, prenez celle d'apporter la joie et votre but sera atteint.

Que possédez-vous sur cette Terre en dehors de votre cœur. C'est à lui que vous devez faire appel.

Alors, votre minorité deviendra majorité.

Alors, nos Frères et Sœurs des étoiles pourront, sans dommages de part et d'autre, collaborer véritablement avec vous. Soyez-en sûrs.

Soyez ce que vous n'aurez jamais dû cesser d'être : un pont entre Terre et Ciel.

Nous vous aimons et nous vous offrons notre confiance.

Les Solaires.

Les Solaires – 29 novembre 2010

Frères et Sœurs de la Terre, nous vous saluons.

Nous sommes heureux de vous retrouver après un moment de silence qui a semblé long à certains d'entre vous. Pourtant dans le

temps qui est le nôtre, nous sommes restés en contact avec chacun de vos gestes, avec chacune de vos pensées lorsque votre âme le souhaitait.

Cela n'exige de nous aucun effort, contrairement à ce que certains de vos textes ou de vos messages propagent. L'Effort est une donnée inconnue de nous... Seul l'Amour est notre moteur.

Depuis notre dernier message, un sas interdimensionnel s'est ouvert en vous. Ce sas existait depuis toujours et s'est activé ces dernières semaines.

L'Expérience que chacun, chacune de vous, est amené à vivre sur la planète Terre aujourd'hui est une expérience unique. Unique, non parce que d'autres êtres d'autres planètes ne l'ont pas vécue, mais parce que celle qui vous est proposée aujourd'hui possède une intensité vibratoire à nulle autre pareille.

Cette mutation, cette transmutation s'immisce dans les cellules de tous les êtres de la Terre qu'ils en soient conscients ou non, qu'ils le souhaitent ou non. C'est un phénomène inéluctable auquel personne ne peut échapper et votre âme individualisée permet ce passage. Elle est l'intermédiaire entre votre corps et votre Esprit sur cette dimension et sur cette Terre sur laquelle vous vivez aujourd'hui.

Qui voudrait échapper au changement radical imposé par l'avance des mondes, des univers eux-mêmes ? Qui souhaite vivre éternellement le même scénario qui entraîne la stagnation ? Votre Terre est Sacrée et son changement l'est aussi. Votre liberté ne réside pas dans le fait de passer ou non d'une dimension à une autre. Il s'agit là d'une loi Naturelle et nous pourrions ajouter, cosmique. Au risque de surprendre quelques-uns, votre Liberté réside dans le fait de décider de ce que vous ferez dans ce monde qui vient. Comment vous positionnerez-vous ?

En bâtisseurs, en spectateurs, en destructeurs de l'ancien ou simplement vous retirerez-vous de l'histoire ? Nous savons que nombreux sont ceux et celles qui parmi vous ont décidé de quitter ce monde plutôt que de traverser les étapes de sa transformation.

Mais Vous, que décidez-vous ?

Si nous insistons et si nous réitérons notre question c'est parce que le moment est proche où l'hésitation ne sera plus de mise, où il vous faudra choisir.

Certains d'entre vous pensent sincèrement avoir choisi. Ils accumulent les pratiques diverses et en ressentent les bienfaits, pourtant c'est au-delà que nous aimerions vous retrouver. Non pas sur un chemin de cumul des connaissances et d'expériences nouvelles qui satisfait votre besoin d'en faire toujours plus pour vous sentir proches de la Source.

Nous ne vous disons pas « cessez vos pratiques » mais « regardez en vous quel moteur est mis en action lors de ces mêmes pratiques ».

Est-ce pour vous tranquilliser ? Est-ce pour vous sauver ? Est-ce encore pour sauver autrui ?

Qui ou Que cherchez-vous à fuir si ce n'est vous-mêmes en espérant partir de ce monde ?

Quelles que soient vos raisons, qu'elles ne soient pas dirigées par la peur.

Vous en apprendrez plus sur vous de cette façon que tout ce qui pourrait vous être dit.

Croyez-vous qu'il soit nécessaire de se contraindre et de se forcer pour rencontrer l'autre part de vous, cette partie Divine que vous cherchez si souvent au fond de vos « nuits de l'âme » ?

Vous cherchez la Vérité : y a-t-il une Vérité absolue ?

Vous cherchez la Maîtrise : que cherchez-vous au juste à

maîtriser ?

Vous voulez atteindre l'Éveil : Il s'agit là encore d'une illusion de votre ego.

Vous êtes déjà éveillés, la perfection est votre Nature originelle et votre but est de la retrouver non par le Faire mais par le lâcher-prise.

Avez-vous pris conscience que tous les événements qui vous arrivent quotidiennement sont voulus par votre âme ?

Nous avons attendu ce temps afin que vous soyez prêts à nous entendre individuellement.

« Pourquoi sont-ils si peu clairs dans leurs propos ? » penseront certains en lisant ces mots. Nous ne vous cachons pas qu'il nous est difficile d'entrer en contact avec vous de par la densité de votre Terre et de l'énergie dont vous vous entourez.

Cependant depuis quelque temps, les brins de votre ADN se sont modifiés à tel point que ce contact est à présent possible.

Nous parlons d'un contact télépathique avec ceux d'entre vous qui le demanderont.

Ce contact n'a pas pour but de vous faire entendre un message de plus mais de vous permettre de recontacter vos capacités subtiles. Vous remettre en contact avec elles vous redonnera ce contact avec vous, ce lien avec votre Source que vous imaginez parfois si loin de ce que vous êtes aujourd'hui.

Lorsque vous souhaiterez un contact avec nous, il vous suffira de visualiser votre ADN illuminant votre colonne vertébrale.

Soyez alors libérés de toute autre préoccupation et le contact se fera.

Peu à peu vous sentirez combien vous n'êtes pas extérieurs au monde dans lequel vous évoluez. Ces contacts successifs vous aideront à prendre de la distance par rapport aux événements de

votre monde non pour les éviter mais pour contribuer au renouveau de cette Terre en mutation. Ceci n'est pas contradictoire.

Il est des signes incontournables de votre changement : très concrètement, un grand nombre de ceux qui œuvrent à nos côtés supportent de moins en moins certains aliments. Qu'ils soient sans inquiétude les mutations qui se font en eux leur demandent d'être vigilants en ce qui concerne les aliments ingérés. Leurs corps lumineux qui sont de plus en plus en contact avec leur corps physique ne peuvent supporter certaines matières qui entravent cette communion. Nous en avons parlé dans d'autres messages. Avez-vous été assez vigilants à ce sujet ?

Posez-vous sincèrement cette question.

Nos interventions ne sont pas simplement de belles lectures mais des demandes précises à mettre en pratique si vous le ressentez ainsi. Surtout ne restez pas entre deux chaises comme vous le dites parfois. Il n'est plus temps. Que cela pourtant n'entraîne aucune attitude rigide qui ne servirait en rien votre démarche. Soyez fluides, soyez comme de petits soleils dans votre quotidien et surtout ne jugez pas.

Chacun déterminera précisément ce qui n'est pas bon pour lui ou pour elle.

Vous pouvez également avoir un sommeil grandement perturbé et connaître des périodes de somnolence plus nombreuses durant vos journées.

Si c'est le cas sachez que les contacts sur les plans subtils étant plus fréquents, votre corps est soumis à d'importantes tensions qui lui demandent des périodes de repos prolongées et qui peuvent aussi provoquer des absences ou distractions inhabituelles.

Soyez davantage à l'écoute de ce qui vous habite, sans que cela puisse devenir une gêne ni un dogme mais un indicateur de ce qui

se passe en vous. Ne remarquez-vous pas que vos pensées, vos faits et gestes ont des conséquences extrêmement rapides ? Cela fait aussi partie du changement planétaire et soyez conscients que des événements arrivent à vous pour faire émerger les peurs que vous pensiez bien souvent à tort résolues, uniquement parce que vous les aviez cachées au plus profond de vous.

Pour tout cela, apprenez si ce n'est déjà une habitude chez vous, à respirer le prâna solaire qui donne vie à tout ce qui existe sur cette Terre.

Respirez en conscience, remplissez-vous de ces particules solaires et vos organismes, des plus subtils aux plus physiques, se transformeront. Vous déploierez ainsi votre corps Solaire, celui qui préside à toute transmutation, celui qui est en vous depuis toujours mais qui était chez la plupart d'entre vous sous une forme embryonnaire.

Tout ce que nous vous disons va vous permettre de vivre en conscience cette mutation.

Chaque mot est important, même s'il paraît évident.

Que la Joie et la gratitude restent vos priorités. Elles sont les enfants de l'Amour et du lâcher-prise. Ne faites pas... Soyez.

Nous vous aimons et nous vous saluons.

Les Solaires.

Les Solaires – 22 mars 2011

Frères et Sœurs de toujours, nous vous saluons.

Nous entendons vos voix venir jusqu'à nous : « Mais que font donc ces frères sur leur nuage alors que la Terre va si mal ? Pourquoi ne nous disent-ils rien ? »

Pourtant, nous n'avons jamais été loin de vous et nous n'avons

jamais été aussi proches qu'en ces moments. La séparation, l'éloignement sont des concepts qui n'existent pas sur nos plans d'existence. Nous sommes toujours près de vous, même si vous ne nous entendez pas, même si vous ne nous percevez pas.

La distance, le temps, vous le savez, sont des illusions de votre matière actuelle. Mais croire à l'illusion, n'est-ce pas encore une illusion qui empêche d'aller vers l'unité ? Nous ne parlons pas par paraboles ni dans l'abstrait. Il viendra un jour où pour vous, ces notions seront aussi concrètes que la droite et la gauche, le haut et le bas.

L'enveloppe physique de la vieille Terre s'effrite ainsi que toutes les structures qui ont été bâties sur l'argent et le pouvoir. La résistance opposée à cette destruction est un facteur important de votre souffrance. La mort n'est-elle pas le début de la renaissance ?

Nous voudrions vous dire : « Qu'avez-vous fait de nos paroles ? » C'est une simple question... n'y voyez aucun reproche.

Ne considérez pas nos mots comme de belles idées à lire, à essayer puis, à ranger...

Quelques-uns parmi vous ont compris l'importance de suivre simplement ce que nous vous proposons, d'une manière quotidienne et concrète et nous les en remercions.

Vous êtes effrayés par ce qui se passe actuellement sur votre Terre et pourtant vous saviez que des changements sont inévitables pour la transformation de votre monde. Vous vous étonnez, alors que depuis si longtemps de votre temps, vous fermez les yeux sur les agissements non conformes aux grandes lois de l'absolu, par ignorance ou sentiment d'impuissance.

Ne vous laissez aucunement gagner par la peur ou par la colère, vous ne feriez que donner des énergies supplémentaires à des êtres qui n'en ont que trop. Vous ne pourrez combattre ce qui se passe

actuellement, car vous n'avez pas les armes pour le faire. Votre seule « arme », si nous pouvons parler ainsi, est l'Amour, que vous serez capable de donner et d'émettre. Ce ne sont pas des figures abstraites dont nous vous parlons ici. L'Amour, celui qui donne sans chercher à recevoir, celui qui permet de se lever à l'intérieur de nous pour dire non ou pour dire oui sans compromis, celui qui ne craint pas de perdre, celui qui nous fait poser des actes concrets et qui se lève même lorsque le physique n'en peut plus, celui-là est votre passeport pour une Terre dont les prémisses sont en train de croître malgré ce que vous en percevez.

Nous vous le répétons, agissez, là où vous le pouvez, non pas contre qui ou quoi que ce soit, mais pour ce que vous voulez voir fleurir. Vous créerez ainsi un concept, sur des plans plus éthéré, qui se répercutera dans le physique de votre planète mais aussi, sur le vôtre, car vous n'ignorez pas que vous êtes liés.

Si vos corps sont épurés par une nourriture vivante, si vos âmes sont attentives aux pensées émises par votre mental, si vous cessez de douter de vous et de donner votre pouvoir à tous, excepté à vous-mêmes, si vous reconnaissez le beau autour de vous et si vous devenez gratitude alors, vous changerez très concrètement en vous et autour de vous le paysage intérieur et extérieur que vous appréhendez actuellement.

Soyez vigilants quant aux informations que vous écoutez quotidiennement. Ne les prenez pas telles quelles. Elles sont aussi des désinformations déstructurantes. Si vous saviez combien d'événements dramatiques se sont déjà déroulés ces derniers temps et dont vous n'avez aucune idée, vous en seriez stupéfaits.

Nous allons vous donner une façon d'agir qui, si vous la comprenez et la pratiquez, émettra en vous et autour de vous une énergie puissante et positive.

Il serait bien pour cela, de prendre quelques minutes par jour, lorsque vous y pensez, pour parler à vos cellules comme à des êtres individuels, ce qu'elles sont en fait. Demandez-leur d'émaner de la lumière et de l'Amour et de se régénérer si elles absorbent des substances nocives. Elles le feront, soyez en sûrs...

Pour cela cependant, il vous faudra éradiquer la peur, de votre vie. Nous savons que cela vous demande une confiance absolue et un lâcher prise peu courant.

Faites ce que vous pouvez, quand vous le pouvez et avec le plus de joie. Ne perdez pas de vue que c'est vous et vous seuls qui êtes le moteur de toute transformation. Nous vous donnons constamment notre aide, mais elle ne peut faire ce que vous faites, allez faire et ferez. Ce terme qui tient compte de votre temps linéaire n'est pas juste, vous le comprendrez, vous le réaliserez, mais il fait actuellement partie de ce que vous connaissez, il est donc exact à ce titre.

N'oubliez pas : il n'y a pas d'un côté les bons, de l'autre les méchants, mais des êtres qui cherchent et tour à tour changent de route et se cherchent.

Ne luttiez pas, agissez pour que n'arrive pas l'inconcevable, la souffrance sur Terre n'est pas une fatalité. Elle est une injure à la beauté qui fait partie intégrante de chacun de vous.

Nous sommes entièrement confiants dans ce que vous êtes, nous vous aimons et nous vous saluons.

Les Solaires.

Les Solaires -10 janvier 2012

Frères et sœurs de Lumière, nous vous saluons.

En ce début de l'une de vos années terrestres, nous souhaitons

vous dire ceci : la période qui se déroule actuellement pour vous est propice à de nombreuses ouvertures. Nous ne voulons pas encombrer votre mental avec des descriptions longues et précises, notre but n'est pas là. Nous voulons simplement vous assurer que les bouleversements à venir sont autant intérieurs qu'extérieurs.

Lorsque de grands changements ont lieu en vous, ils se répercutent bien sûr autour de vous, vous le savez déjà, mais cette fois, vous le percevrez d'une manière bien plus concrète et tangible. Une ouverture phénoménale se met en place et vos structures internes se modifient à grande vitesse, ce qui peut vous sembler parfois difficile à supporter que ce soit sur le plan mental, émotionnel ou physique. Il s'agit pourtant d'un pas de géant qu'il est demandé à chacun d'accomplir.

Vos capacités intuitives se développent, parfois anarchiquement, dirions-nous, sans vouloir vous décevoir, les deux lobes de votre cerveau commencent à entrer de façon plus volontaire en communication.

Nous ne pouvons encore parler de communion bien que cela soit l'objectif des prochains temps où comme sur les autres planètes de votre système solaire et d'autres systèmes, les deux lobes du cerveau fonctionnent d'une manière équilibrée, ce qui permet de passer de l'un à l'autre avec une grande facilité.

Que cela signifie-t-il donc sur un plan concret ?

Que vous pourrez passer de l'objectif au subjectif sans tiraillements excessifs, ce qui rendra beaucoup plus rapide le temps entre la conception et la réalisation sur quelque plan que ce soit.

Que votre mental sera à votre service et non l'inverse comme cela est actuellement, ce qui rendra la plupart de vos peurs ridicules ou obsolètes.

Que vos émotions se stabiliseront pour laisser place à l'Amour dans les relations entre votre règne et aussi avec les autres règnes et que les contacts se feront avec d'autres planètes de manière plus sereine.

Une forme de paix s'installera en vous et par conséquent autour de vous.

La peur actuelle vous empêche de « lâcher le bord de la piscine », selon votre expression mais dans quelque temps, vous vous demanderez :

« Pourquoi n'ai-je pas fait cela plus tôt ? C'est tellement plus simple, plus beau, plus vaste depuis... »

Le « Cela », c'est votre confiance absolue dans ce que la vie vous apporte, dans ce que votre âme décide en sachant que vous pouvez garder votre sérénité même si vous pensez à un hypothétique futur.

À ce sujet, gardez à l'esprit que rien ne peut vous arriver qui ne soit voulu par la plus haute partie de vous et lorsque tout vous paraît sombre, n'oubliez jamais que ces moments-là sont la préparation des plus belles expériences en devenir et des plus importantes transformations.

Nous vous suivons à chacun de vos pas car il n'y a pas de « faux pas ». La Gratitude et l'Acceptation sont les maîtres mots des mois à venir mais n'entendez jamais par « acceptation » la « passivité ». Agissez, levez-vous à l'intérieur de vous car les changements qui viennent se feront avec vous. L'acceptation de ce qui est permet l'action, vous le savez, ne l'oubliez pas.

Nous savons que votre mental connaît un grand nombre de données importantes sur la manière de « vivre sa vie ». Il n'est cependant plus temps de comprendre comment vous fonctionnez, il est essentiel de vivre ce en quoi vous croyez !

Durant ce mois, soyez doux avec vous-mêmes c'est une période propice à l'intériorisation, à la remise au point de ce que vous voulez vraiment. Prenez le temps non pas de penser au « futur » qui pour nous ne signifie rien mais de regarder plus profondément en vous.

Les techniques qui sont multiples aujourd'hui sont des moyens, n'en faites jamais des buts.

Les Êtres qui sont sur votre route pour vous indiquer une direction sont aussi des moyens, n'en faites pas un but.

Une masse importante et attractive de techniques et d'enseignements vous sont quotidiennement proposés, ils font partie de votre discernement.

Restez centrés, soyez vigilants et ne sombrez ni dans l'éparpillement ni dans la confusion.

La nourriture saine, les méditations, et tout ce que vous pourrez faire ne sera jamais suffisant si en vous quelque chose ne lâche pas.

Cessez de vous raconter des histoires : vous pouvez répéter des « mantras » à longueur de journée ou d'autres prières, vous mortifier, jeûner rien ne changera si en vous la confiance et l'Amour ne trouvent pas leur place. Il n'y a pas de recette pour aimer, n'en cherchez pas, la vie seule saura vous apporter ce qu'il vous faut pour ouvrir votre cœur, si vous acceptez ce qu'elle vous propose.

Frères et sœurs de la Terre, nous vous saluons et nous vous aimons.

Les Solaires.

Les Solaires – 7 mai 2012

Frères et sœurs de toujours, nous vous saluons.

En ce jour proche de la grande fête du Wesak, nous voulions vous communiquer ceci : depuis quelques mois déjà, votre planète a pris un virage dont vous ne pouvez imaginer l'importance.

Il ne s'agit pas de craindre des bouleversements naturels, même si quelques-uns de ceux-ci sont prévisibles... ils sont en fait de peu d'intérêt en rapport avec ce qui se déroule dans les sphères subtiles qui entourent votre planète. La date du Wesak est un point de départ qui va permettre au Soleil, à la Lune ainsi qu'aux étoiles d'étendre et de densifier leur rayonnement à l'extrême. Que cela signifie-t-il en clair, vous demanderez-vous ? Il s'agit d'un nettoyage en profondeur des vieilles mémoires terrestres et des vôtres par répercussion, qui encombrant encore votre avance et celle de la planète bleue.

Quelques jours avant et après la date du Wesak les grands enseignants de Shambhalla ont décidé d'intensifier leur action en accord avec les seigneurs du karma.

Au moment même où l'énergie du Bouddha et du Christos se déversera en abondance sur la planète Terre, ce 6 mai, ils aideront au prolongement de cette onde bénéfique durant plusieurs semaines afin que tous ceux qui œuvrent à la transmutation planétaire puissent bénéficier d'un changement profond au niveau cellulaire.

Rien de « magique » ou « d'ésotérique » dans tout ceci. Il s'agit simplement de la marche des mondes que nul ne peut entraver où qu'il soit, quel qu'il soit.

Lorsque vous soignez un corps physique avec de l'eau lunaire (nous nous adressons aux thérapeutes qui pratiquent ainsi), vous libérez une énergie qui stagne et limite l'avance. Vous ferez de même avec l'eau de Lune du Wesak afin qu'elle puisse agir sur chacun de vous.

Pour cela vous pratiquerez ainsi :

Après vous être rassemblés en cercle vous déposerez en votre centre une coupe remplie d'eau sur laquelle vous pouvez mettre quelques pétales de rose afin de permettre à l'âme de la plante de participer à cette action de transformation.

Vous méditerez ensuite, tels des transmetteurs en vous laissant traverser par l'énergie octuple de L'AMOUR-SAGESSE. Une énergie que vous laisserez passer à travers vous et que vous rendrez multipliée à la planète et à ses habitants.

Vous voyagerez jusqu'au royaume de Shambhalla pour y bénéficier de la présence des Grands Êtres qui aident votre planète dans sa transformation.

Là encore, ce qui vous sera offert et qui ne peut être décrit en mots, opérera une transformation d'ordre vibratoire en vous.

Vous y recevrez la marque des étoiles, la puissance du Soleil et la fluidité de la Lune... Sachez simplement que tout cela ne vous appartient pas, ni à vous ni à quiconque.

L'Amour n'a ni loi ni appartenance... alors, nous direz-vous que faire ?

Rien d'autre que de vous transformer en flamme de vie en cessant de tourner autour du même point : votre personnalité du moment et ses souffrances d'hier.

Lorsque vous reviendrez à votre cercle ce sera pour vous le moment d'émettre le AMN ou le AUM avec tout l'amour dont vous êtes capables.

Voilà trop longtemps que vous avez oublié le sens de votre nature profonde qui est Amour-Sagesse. Cessez de les attendre de l'extérieur, réveillez-les en vous avec simplicité. Vous avez suffisamment courbé l'échine sous le poids de fardeaux que vous avez cru tels. Vivez pleinement la proposition de Renaissance qui vous est offerte à cette occasion et soyez totalement confiants dans

ce que votre vie vous propose.

À ce moment-là, vous pourrez boire un peu de cette eau contenue dans la coupe.

Les thérapeutes en recueilleront dans des bouteilles qu'ils exposeront aux rayons de la lune pleine pour l'eau lunaire de guérison.

Nous vous saluons et nous vous aimons
Les Solaires.

Les Solaires – 5 juin 2012

Frères et Sœurs de toujours, nous vous saluons.

Nous revenons vers vous en ce début de votre mois de juin pour vous proposer de vivre en conscience un moment privilégié pour votre Terre et pour ses habitants.

Les énergies du Wesak, qui ont été maintenues d'une façon peu commune jusqu'à présent, ont déversé sur votre planète des ondes d'Amour et de Sagesse en quantité que nous pourrions qualifier de « gigantesques » selon vos mots. Elles seront suivies le 6 de votre mois de Juin par la présence puissante de la planète Venus et de l'astre solaire. Les deux concentreront leurs énergies autant physiques que subtiles en direction de la planète bleue, votre Terre.

Que cela signifie-t-il ?

Que la Terre sera à partir de cette date en contact plus qu'elle ne l'a jamais été jusqu'à présent avec les vibrations de la planète Venus, la grande sœur de la Terre.

Cette planète et ses habitants ont, vous le savez pour certains d'entre vous, pris votre planète sous protectorat et leur objectif est de la guider ainsi que ses habitants afin qu'elle franchisse le pas de géant qui l'amènera à l'ouverture du cœur.

Ne prenez pas cette ouverture comme quelque chose d'abstrait. Bien au contraire, le cœur qui s'ouvre à l'amour est la condition indispensable à un passage serein dans les autres dimensions.

La planète Venus est porteuse d'une conscience d'Amour incommensurable et c'est ce qu'elle propose à votre Terre en ces moments de grands changements.

L'astre solaire, quant à lui, est porteur de changements, de mutations. Nous vous apportons par sa présence lors de cet alignement une énergie puissante qui balaie ce qui n'a plus lieu d'être pour laisser la place à ce qui correspond à votre Terre nouvelle.

Comprenez-nous bien, cela ne signifie pas que le 7 juin vous ne reconnaîtrez plus votre monde mais qu'en vous, un changement de votre structure la plus subtile permettra un nettoyage des anciens concepts et une mise en place du nouveau.

Une mutation que vous ne pouvez encore concevoir s'amorce. Elle est complètement adéquate et ne doit pas vous effrayer. Seules vos craintes pourraient rendre le processus plus complexe et vous faire croire qu'il est douloureux.

Ce que nous vous conseillons pour cette journée du 6 juin est ceci :

Lors de votre réveil et ce quelle que soit l'heure, vous prendrez une dizaine de minutes pour vous accepter pleinement et inconditionnellement et pour remercier cet être de lumière que vous êtes et qui a accepté d'être ici et de vivre sa vie sur Terre.

Dans un second temps, vous remercirez votre vie.

Soyez le plus vrai et le plus sincère que vous puissiez l'être.

Laissez votre journée se dérouler comme à votre habitude puis, le soir au coucher, et quelle que soit l'heure de celui-ci vous prendrez à nouveau une dizaine de minutes pour sentir votre cœur

s'ouvrir sur l'infini.

Sentez en vous cette capacité à aimer inconditionnellement et posez-vous cette question :

Suis-je prêt (e) à tout changement ?

Vous terminerez en envoyant de l'amour vers toutes les personnes que vous aimez, puis vers toutes celles que vous ne connaissez pas, puis vers toutes celles avec lesquelles vous avez eu un différend minime ou important, puis vous enverrez de l'Amour vers les différents règnes de votre planète : végétal, animal et minéral. Vous finirez par répandre cette lumière sur les êtres des mondes invisibles.

Puisse cette journée être la première d'une ouverture vers ce à quoi votre être profond aspire depuis toujours : l'Amour.

Nous vous aimons et nous vous saluons.

Les Solaires.

Les Solaires – 20 août 2012

Frères et sœurs de toujours, nous vous saluons.

Nous souhaitons en ces temps vous entretenir de divers points importants pour votre équilibre, qu'il soit intérieur, dans le domaine de votre santé mentale ou extérieur, dans le domaine de votre santé physique.

Vous avez ressenti, pour la plupart d'entre vous, des changements depuis quelques mois qui vous ont perturbés, nous le voyons, car nous ne sommes jamais loin de vous, quoique vous puissiez penser ou ressentir.

Ces perturbations sont de plusieurs niveaux et viennent essentiellement de l'éthérique de votre Terre qui est en pleine mutation et connaît donc de grands bouleversements.

De votre côté, et pour être le plus clair possible, vous avez vécu et vivez encore de multiples montées d'émotions : des angoisses sans raison apparente, des peurs sans fondement, des montées d'agressivité contre vous-même ou contre d'autres qui n'ont aucun sens. Vous vivez aussi des moments de vide intense où vous vous questionnez sur votre raison de vivre, sur votre valeur ou sur la valeur de ce en quoi ou en qui vous avez mis votre confiance.

Il peut vous arriver d'avoir l'apparente mais forte sensation de ne plus être capable d'aimer, avec cette étrange impression que vous êtes indifférent à tout et à tous, et que cette fermeture de votre chakra cœur va durer indéfiniment.

Nous savons tout cela et voilà le pourquoi de notre message.

Ne soyez pas inquiets et considérez ces montées d'émotions comme passagères, et surtout ne vous identifiez pas à elles. Laissez-les passer, sans peur de perdre le contrôle, regardez-les comme si elles vous étaient étrangères.

La panique vient essentiellement de votre mental et de votre ego qui se sentent dépassés et impuissants à contrôler une situation qu'ils ne comprennent plus.

Vous ne pouvez comprendre ce qui se passe actuellement avec le mental et votre raison pourrait s'y perdre à jamais si vous vous y accrochez.

Lâchez simplement ce que vous voudriez comprendre. Cela signifie : arrêtez de vouloir comprendre avec votre intellect, car la seule compréhension véritable viendra de l'ouverture de votre cœur et il n'y a ni recette, ni temps déterminé à l'avance, pour cela.

Il est essentiel pour vous, à l'heure actuelle, de faire confiance à votre âme et non pas à ceux qui sont censés vous informer et qui vous désinforment jusque dans les détails les plus quotidiens de

votre vie.

Acceptez ce qui vous arrive sans juger aucunement et ne croyez pas ce qui vous est dit, surtout si cela vous est répété avec insistance par vos médias.

Votre avance passe par là.

Peu à peu, vous assisterez à l'effritement de ce qui n'est pas en harmonie avec l'avance de votre Terre, que ce soit sur un plan physique, avec des objets qui sembleront ne plus servir à rien ou sur des plans plus éthérés avec des comportements obsolètes qui vous paraîtront inadéquats. Que cela ne vous effraie aucunement, vous apprenez à accepter le changement, la transformation de ce qui autrefois vous semblait solide et immuable.

Vous avez cependant en vous toute la Force de vos origines ce qui signifie que vous êtes prêts à un retour « à la maison ».

Cela ne signifie aucunement « mourir » ou « changer de planète » mais changer de concept, afin d'être totalement vous-mêmes.

Il est temps pour vous de nettoyer tout ce qui traîne encore au physique comme au figuré : ne gardez pas de vieilles rancunes au fond de vous, même si cela vous semble sans importance, même si vous ne voulez pas remuer le passé. Il est essentiel de nettoyer le vase pour qu'une onde pure s'y écoule sans obstacle. Ne gardez pas non plus des objets ou des vêtements porteurs d'une énergie qui n'est plus la vôtre aujourd'hui.

Le Beau est votre essence et vous oubliez trop souvent la beauté qui est vôtre en vous entourant d'énergies qui ne vous nourrissent plus. Revoyez vos croyances et demandez-vous si elles vous sont nécessaires... Et si vous n'aviez plus de croyances, qui seriez-vous ?

Soignez la qualité de ce que vous ingérez et soyez attentifs, car

de nombreux aliments que vous mangiez autrefois ne vous conviennent plus aujourd'hui et sont à remplacer.

Votre corps physique est tout à fait adaptable au changement si vous lui donnez un peu d'attention.

Ne négligez pas les moments de repos dont il a davantage besoin qu'auparavant.

Et surtout, prenez le temps nécessaire pour être en connexion avec la partie la plus sacrée en vous, que vous appeliez cela méditation ou autrement, peu nous importe.

C'est une phase d'une extrême importance que vous ne pouvez ignorer au risque de vous sentir submergés par des vagues d'émotions incontrôlables.

Nous n'avons pas de pratiques à vous proposer plus spécifiquement il vous en est déjà tellement proposé que cela nous semble inutile...

Sentez ce qui vous convient sans y mettre de rigidité...

Voilà, Frères et sœurs, ce dont nous voulions vous entretenir afin que les ondes déstabilisantes qui entourent votre planète en ces moments soient pour vous un tremplin et non pas un facteur de mort intérieure.

Vous mourrez de toute façon à ce qui n'est plus vous, afin de renaître à votre essence. C'est là où nous vous attendons.

Nous vous aimons et vous saluons.

Les Solaires.

Les Solaires – 5 novembre 2012

Frères et sœurs de toujours, nous vous saluons.

Nous savons combien parmi vous sont déstabilisés en ce moment précis, que ce soit sur les plans physiques ou psychiques

de vos corps.

Nous ne pouvons que vous redire : soyez confiants et nous ajoutons cette fois-ci : soyez vigilants.

Soyez confiants dans la Force qui est en vous et qui est capable de traverser les montagnes. Vous êtes bien plus que vous ne le croyez et vous êtes encore trop « timides » ou « craintifs » par rapport à ceux que vous considérez comme puissants.

Leur puissance vient uniquement du pouvoir que vous leur octroyez-vous le savez et nous vous le répétons.

Rien ne peut vous arriver que votre âme n'ait accepté, il y a bien longtemps, en prévision de ce moment où les perturbations se multiplient. Vous avez parfois cette douloureuse sensation d'arriver au bout de vos possibilités mais, là encore, ce n'est qu'une illusion. Vos possibilités sont immenses et ne peuvent s'épuiser ainsi. Seul votre mental inférieur veut vous le faire croire pour que l'impuissance vous submerge. Ne le croyez pas !

Soyez vigilants, car nombreuses sont les « contre-vérités » qui parcourent votre monde. Nous vous l'avions déjà dit : nos frères et sœurs de l'ombre savent prononcer des discours qui ont l'apparence de la lumière. Ils savent aussi initier des mouvements ou des actions qui se multiplient et détournent votre attention des véritables problématiques du moment.

Ne soyez pas dupes. Laissez simplement passer et tournez-vous davantage vers ce qui se passe en vous.

L'essentiel aujourd'hui se trouve à l'intérieur de vous. Soyez plus proche de vous que jamais, aimez et vivez votre vie.

Nous ne vous disons pas de Faire mais d'Être.

C'est tellement important de vous centrer afin que vos actes, vos pensées et vos paroles soient alignés. C'est là que réside votre véritable puissance soyez en persuadés. Il est grand temps de

passer à la pratique. Ne faites plus simplement des exercices d'alignement de temps à autre... C'est insuffisant et nous savons que vous êtes tellement plus que cela.

Nous ne vous demandons pas d'efforts, nous vous proposons de vivre ce que vous êtes en réalité.

Lorsqu'un doute ou une colère ou une fatigue vous assaillent demandez-vous :

« Suis-je en accord avec mes paroles, mes actes, mes pensées ? »

Expirez profondément, souriez et reprenez le fil de votre vie après avoir pris quelques secondes pour vous réaligner.

Le Calme, la Paix intérieure et l'Amour que vous émanerez alors seront les plus merveilleux passeports pour les temps qui arrivent et les facteurs de changements les plus puissants.

Que la beauté, la paix, la sagesse et l'amour infini du Grand Soleil soient à vos côtés.

Nous vous aimons et nous vous saluons !

Les Solaires.

Les Solaires-20 janvier 2013

Les habitants de la Terre sont aujourd'hui aptes à régénérer leur planète.

Nous sommes là mais sans intervention de notre part, simplement parce que les humains doivent aujourd'hui comprendre qu'ils ont en eux l'immense potentiel qui générera le changement.

Même si certains tournent en ridicule toutes les prédictions faites jusqu'alors, ne pensez pas qu'il ne se soit rien passé. Vous avez su, vous les habitants de la Terre, générer une telle énergie de transformation, que la transition redoutée par nombre d'entre vous

s'est passée en douceur cependant sachez que cela ne signifie aucunement que les problèmes, qu'ils soient d'ordre économique, géographique, politique ou humain se soient résorbés comme par magie et que vous retrouviez un « paradis perdu ». Tout le chemin reste encore à parcourir !

La Terre et ses habitants ont fait un bond quantique : celui d'ouvrir ne serait-ce qu'un millième de seconde leur cœur comme ils ne l'ont jamais fait et d'aider ainsi la planète à reprendre peu à peu sa place dans le cercle des planètes de l'Alliance.

Pour cela soyez remerciés et salués par tous les êtres de votre système solaire et de tous les systèmes solaires.

Que cela cependant ne soit pas considéré comme une fin mais comme le début d'une nouvelle histoire où tout est encore à écrire.

Vous serez aidés dans cette nouvelle vie par tous les êtres de tous les plans visibles ou invisibles. Ils sont là prêts à vous tendre la main, prêts à sortir de leur invisibilité, de leur anonymat protecteur afin que tous ensemble vous collaboriez mais surtout afin que vous puissiez ôter les barrières du mental inférieur qui occultent votre vision et votre faculté à penser et à agir au-delà des limites qui vous font croire que vous ne pouvez rien.

Durant ces jours, les plus importants lieux de votre planète ainsi que toutes les grandes pyramides et lieux sacrés de la Terre, ont reçu une énergie telle, qu'elle a créé une ouverture, une réactivation qui va permettre à ces bâtiments de reprendre leur fonction de générateur, de contact avec les étoiles et les planètes, de protecteur et de dynamiseur des grands axes vitaux de votre Terre.

Soyez donc joyeux, nous vous le répétons, car au-delà de ce que vous voyez à travers le filtre de vos yeux d'humains, une énergie puissante bien qu'exigeante prend place.

Lorsque nous parlons d'exigence cela signifie que toute faille sera désormais mise à jour en chacun de vous afin d'être guérie. C'est certes inconfortable, nous le savons pour l'avoir connu il y a bien longtemps nous aussi mais indispensable aujourd'hui pour la traversée qui vous attend.

Il n'est plus temps de vous poser de questions mais d'agir conformément à ce que vous savez juste.

Nous vous aimons et nous vous saluons.

Les Solaires.

BIBLIOGRAPHIE CONSEILLÉE

à lire et à mettre en application

- Eckhart Tolle : *le pouvoir de l'instant présent*
— Editions Ariane
- Dan Millman : *le guerrier pacifique*
— Collection J'ai lu
- Jade Allègre : *survivre en ville quand tout s'arrête* – Édité par Jade Allègre
- Noam Chomsky : *comprendre le pouvoir*
— En 3 tomes aux éditions Aden
- Ghis : *les livrets de Personocratia*

D'Anne Givaudan, aux éditions SOIS

- *Les dossiers du Gouvernement mondial*
- *Ils voulaient un garçon*
- *Rencontre avec des êtres de la Nature*
- *Formes-pensées 1 et 2*
- *LASE*
- *Alliance*

CD :

- *Alliance galactique*
- *Formes-pensées*

DVD

- *Les nouveaux Chiens de garde*

de Gilles Balbastre et Yannick Kergoat

• *Lumière*

<http://www.jupiter-films.com/film-lumiere30.php>

Le site sois. Fr

avec TV-SOIS : http://sois.fr/tv_sois/

+ les Bonnes Nouvelles et Nouvelles du Mois

... et beaucoup d'autres sites en lien avec le nôtre ainsi que des radios alternatives qui elles aussi informent et feront bientôt partie du nouveau pôle d'information le plus écouté sur terre.

Achevé d'imprimer par
l'Imprimerie France Quercy, 46090 Mercuès
N° d'impression : 31020 – Dépôt légal : juin 2013



Imprimé en France

Anne Givaudan, dans ce « *Petit manuel pour un grand passage* », nous propose des outils, des clés pour entrer dans un monde nouveau.

Que sont les quatrième et cinquième dimensions?

Que faire pour y voyager plus sereinement?

Comment éviter les pièges du parcours?

Comment être co-créateur de cette nouvelle Terre?

C'est ce que vous découvrirez dans ce livre qui se propose d'être « un guide du voyageur vers d'autres dimensions ».

Vous y trouverez des conseils venant d'autres Êtres qui, il y a bien longtemps, ont eux aussi connu ce grand passage.

Nous vous souhaitons un bon voyage et une lecture qui vous donne envie de co-crée.



Anne Givaudan est l'auteur et le co-auteur d'une vingtaine d'ouvrages traduits en plusieurs langues. Ses livres sont des enseignements sur les mondes de l'après-vie et les principales questions de nos vies actuelles. Elle souhaite que ses découvertes et contacts contribuent à faire retrouver à chacun sa véritable Nature: pluridimensionnelle et sans

limite. À travers ses stages, elle s'attache à faire découvrir plus profondément des techniques, à la fois millénaires et très actuelles, de bien-être pour que chacun soit en mesure de reconstruire son être véritable et intègre.



€ 14,95

Table des Matières

MESSAGE	7
1. L'ÉTHÉRISATION DE LA TERRE ET SES CONSÉQUENCES	14
2. QU'EN EST-IL DE LA QUALITÉ DES CONTACTS ?	20
3. QUE SIGNIFIE ENTRER DANS LES 4e ET 5e DIMENSIONS ?	26
A. LES CHAKRAS ET LES DIFFÉRENTES DIMENSIONS	27
Que signifie « entrer dans la 4e dimension » ?	28
B. QUELLE EST DONC CETTE 5e DIMENSION ?	31
1. Le Voyage Astral	33
2. Nous ne sommes pas notre corps physique	33
3. Le vieillissement	34
4. La Véritable Communion	35
5. Réalisation immédiate de nos pensées	36
4. QUE FAIRE ?	38
A. REPRENDRE NOTRE POUVOIR	38
B. REDEVENIR MAÎTRES DE NOS PENSÉES	41
C. ÊTRE ALIGNÉ	48
D. LÂCHER PRISE	51
E. L'ACCEPTATION	56
F. LA CONFIANCE	60

5. QUE SIGNIFIE SE DÉSENCOMBRER ?	65
A. TRI SUR UN PLAN PHYSIQUE	65
B. SE DÉSENCOMBRER DES IDÉES REÇUES	67
1. Parmi nos diverses croyances, il en est une qui est de croire que nos gouvernants nous veulent du bien et que nous pouvons leur faire confiance.	69
2. Une autre croyance est de croire que des catastrophes imminentes vont arriver.	69
3. Croire en des sauveurs est encore une façon d'échapper à notre histoire	71
4. Croire en l'immortalité du corps	71
5. Ne pas croire en soi	72
6. Trop croire en soi	73
7. Croire que nous sommes trop peu pour créer un mouvement de bascule	74
C. SOYONS ATTENTIFS AUX MESSAGES DE NOTRE CORPS	77
6. COMMENT PASSER À L'ACTE ?	80
A. LE PARDON	80
B. LE NON JUGEMENT	83
C. LA GRATITUDE	86
7. CALMER LE MENTAL	90
A. L'ÉCOUTE DU PRÂNA	90
B. LA RESPIRATION	92
C. LES HUILES ESSENTIELLES	94
D. MÉDITONS ET AGISSONS	96

8. DERNIERS CONSEILS AUX VOYAGEURS EN PARTANCE	100
A. IMPORTANCE DE NOURRIR CORPS ET ÂME	101
B. ÉCOUTE PARTIELLE DES INFORMATIONS	102
C. RESTONS FIXÉS SUR NOS OBJECTIFS	103
D. SOYONS LE PLUS AUTONOMES POSSIBLE	104
9. MESSAGES DES SOLAIRES	108