

Méditations



Gérez votre Esprit

canalisé par Cathy

Installez-vous confortablement.

Respirez profondément.

A chaque inspiration, laissez entrer la lumière divine.

A chaque expiration, lâchez vos rancunes et vos peurs.

Devenez maître de vos émotions.

Restez toujours heureux avec l'Union céleste. Vous pouvez être heureux parce que vous recevez du Royaume de Dieu toute la force qui fait grandir.

Vous êtes dans l'expérience qui vous aide à mettre votre ego de côté.

Je vous demande de contrôler systématiquement toutes les pensées qui viennent à vous. Je vous demande de devenir maître de votre mental.

C'est évident que cela prendra plusieurs mois jusqu'à ce que vous y arriviez totalement. Et alors quelle LIBERTE, quel BONHEUR, quelle belle découverte !

La force de l'Amour je vous l'ai donnée avant votre naissance, elle est en vous et c'est elle qui va vous montrer le chemin pour arriver au bonheur, pour arriver à être vous-même.

Faisons l'exercice.

Vous avez tous une pensée négative à laquelle penser...
Elle pénètre à l'intérieur de votre mental.

Cela peut être comme un air trop entendu ou un ressenti par rapport à un geste malvenu ou une mauvaise interprétation de quelque chose qui entre dans votre mental.

Imaginez alors qu'elle est une petite graine.
Elle ne demande qu'à être semée, arrosée et entretenue pour en faire une plante difficilement déracinable.
Prenez cette petite graine qui n'est pas encore en terre.
Chassez-la et tout ce qui va avec.

Remplacez-la par une pensée joyeuse.
Là aussi vous trouvez facilement quelque chose à quoi penser, autant terrestre que spirituelle, un bon repas, se retrouver chez soi, être avec les gens que l'on aime, un paysage, une journée à la campagne ou à la mer, etc.

Pensez uniquement à la petite graine de joie et là prenez du temps. (5 min.)

Faites de votre esprit un beau jardin intérieur embellit chaque jour par des fleurs que vous semez par votre pensée.

Arrosez-le, entretenez-le, passez du temps à y respirer les parfums de vos plantes préférées.

Si une mauvaise herbe sort de terre, arrachez-la immédiatement, sans lui donner l'opportunité de prendre racine.

Visualisez votre cour intérieur, magnifiquement fleurie.

Restez-y. (5 min.)

La Liberté de votre Esprit

canalisé par Cathy

Etendez-vous sur une surface agréable, un lit, un canapé, de l'herbe ou tout autre endroit où vous vous sentez vraiment à l'aise en position couchée.

La force de l'Amour pénètre en vous.

La force de l'Amour est en vous.

Vous êtes fort.

Vous êtes la force.

Vous êtes la force divine.

Vous avez la force divine en vous.

La force vous soulève au-dessus des épreuves.

Cette force vous apprend à redevenir vous-même.

Cette force vous aide à voir les beautés de la vie, même quand tout vous semble gris autour de vous.

Cette force vous accompagne jour après jour.

Ressentez-la maintenant en vous.

Par ces énergies que Je vous envoie maintenant.

Restez ainsi 5 minutes.

Sentez la différence. Vous voyez cette lumière qui vous éclaire, qui illumine vos nuits, qui vous montre la route du bonheur ?

Vous voyez cette route maintenant.

Elle est lumineuse, bordée de fleurs odorantes qui vous enivrent à chaque pas.

Elle est la route du savoir.

Elle est la route de la compréhension.

Marchez sur celle-ci et prenez la main de votre guide.

Collez votre tête sur son épaule. Ecoutez-le vous remonter le moral.

Restez ainsi 5 minutes.

Sa douce voix entre à l'intérieur de vous-même et c'est du plus profond de votre corps que vous l'entendez, que vous ressentez son amour, un amour sans limite, un amour qui ne juge pas, un amour merveilleux, comme vous avez toujours rêvé de vous sentir aimé. Il est là.

Vous marchez ensemble lentement, tendrement, en regardant la lumière en face de vous, lumière du Royaume de Dieu.

Continuez ainsi jusqu'à ce que vous lui ayez dit tout ce qui vous tracasse, tout ce qui vous fait souffrir, tout ce qui vous retient à terre.

Demandez-lui conseil,

Demandez-lui de l'aide,

Demandez-lui de répondre à vos questions,

Parce qu'il est là pour vous, à votre disposition.

Il vous connaît par cœur. Il ressent tout ce que vous ressentez.

Il voit votre bonheur.

Votre guide est là pour vous.

Les guides aident les humains par amour, uniquement par amour.

Le travail de guide est une des missions les plus difficiles qu'une âme peut choisir de faire. Alors pourquoi le ferait-elle, si ce n'est par amour ?

C'est pour cela que vous devez le remercier de tout ce qu'il fait pour vous. Ce n'est pas uniquement une aide donnée comme ça à tout le monde, c'est une aide exclusive pour vous.

Ce travail est difficile, car la vie terrestre amène beaucoup de souffrance et votre guide doit très souvent vous aider à vous relever.

Maintenant, détendez-vous encore plus profondément.

Lâchez tous vos soucis sur les côtés de la route.

Lâchez tous vos soucis et avancez dans la confiance, dans la foi absolue que tout va être réglé par la force de l'amour.

Eveil de l'Ame

canalisé par Cathy

L'éveil de l'âme doit commencer par la compréhension de celle-ci. Il est donc nécessaire d'aller au fond de vous-mêmes par la méditation.

Vous vous dirigez dans un endroit paisible. Vous savez que vous allez rencontrer quelqu'un qui vous connaît mieux que vous-même : votre âme.

Vous marchez à pas réguliers vers une clairière bordée d'arbres dont le sommet touche le ciel. Vous ressentez la joie de rencontrer l'autre Soi, l'autre partie de vous-même, celle qui a la couleur de votre aura.

La forêt est pleine de grandes plantes qui représentent vos émotions, vos joies et vos tristesses. Les feuilles divines s'aperçoivent à l'orée de la clairière.

Vous êtes arrivés dans la sérénité et la beauté de votre être.

Un ruisseau traverse les herbes qui poussent à la Lumière du soleil. L'eau qui coule emmène avec elle les doutes et les peines pour laisser un endroit propice aux énergies divines.

Couchez-vous dans l'herbe et admirez le Ciel.

Ainsi libérés de vos liens au matériel, vous appréciez chaque nuage qui passe, sachant qu'il fait toujours place au soleil.

Refermez les entrées par lesquelles vous êtes arrivés et aimez le moment présent, en communion avec le ciel, le céleste, le divin.

Restez un moment ainsi (5 minutes).

Maintenant, vous avez retrouvé votre âme.

Vous êtes unis aux êtres de lumière, aux anges, à la Source

Nous sommes UN.

L' Espace Sacré du Guide

canalisé par Sylvain

Asseyez vous confortablement ...

Prenez conscience du lieu qui vous entoure avant de fermer les yeux...

Portez votre attention sur les surfaces d'appui de votre corps sur le sol ou la chaise, posez vos mains sur vos genoux... Prenez quelques respirations lentes et profondes.

Imaginez une lumière blanche venir du ciel. Elle est douce, vaporeuse...

Elle traverse chacun de vos membres, détend votre corps,

Tranquillement, doucement au rythme de votre respiration...

... Votre front se décontracte... vos paupières ... vos tempes ... vos oreilles ... votre nez et vos joues ... votre bouche se détend... votre cou ... vos épaules se relâchent et s'abandonnent à cette lumière...

Vos bras se relâchent, ils lâchent prise à toute tension...

Vos mains se décontractent... votre poitrine se détend,
vous respirez doucement, tranquillement...

Vos hanches se décontractent... vos cuisses... vos genoux ... vos pieds

Vous ressentez l'énergie blanche, elle disparaît dans le sol...

Centrez vous sur votre cœur...

Visualisez maintenant autour de vous se former un dôme de lumière dorée...

Un dôme de protection...

Dans cette espace suffisamment grand pour 2 personnes,

Vous vous sentez libre et en sécurité...

Dans cet espace de lumière divine scellé et protégé par les anges,

Vous appelez votre Guide à vous rejoindre dans cet espace sacré...

Vous ressentez...

L'Aura,

L'Amour,

La Force de ce guide à vos côtés...

Alors que vous vous laissez envahir par ces énergies,

laissez maintenant le Guide vous parler,

vous donner une clef permettant de continuer votre juste route...

(longue pause)

Remerciez mentalement votre guide.

Prenez quelques inspirations profondes...

Alors que votre guide quitte le dôme de lumière dorée,

vous prenez conscience qu'il sera là ... toujours ... à vos côtés...

(pause)

Vous regardez maintenant le dôme éthérique de lumière dorée se dissoudre dans l'espace...

Tranquillement...

Vous prenez encore quelques respirations profondes et vous revenez à votre dimension... tranquillement, à votre rythme.

Reprenez conscience de la réalité, de votre corps, de la pièce, et vous pourrez rouvrir les yeux, conscients de cette présence bienveillante ...

Harmonie par les Cerceaux de Couleurs canalisé par Rachel Prenons le temps de nous situer dans le lieu dans lequel nous nous trouvons, nous situer dans notre corps, dans nos vêtements, nous prenons conscience de notre posture et du poids de notre corps.

Nous nous installons confortablement et nous laissons aller tout le poids de notre corps sur les surfaces d'appui avec le sol. Nous passons en revue chacune des parties de notre corps, nous vérifions que chaque zone est bien détendue, bien relâchée.

Nous pourrions prendre quelques respirations profondes et en profiter pour évacuer sur le souffle tout ce qui nous encombre, tout ce qui nous empêche d'être pleinement présents à ce qui se passe en nous.

Inspiration : nous laissons la lumière nous envahir.

Expiration : nous nous débarrassons de ce qui nous encombre.

Tout en continuant de respirer profondément nous prenons conscience de notre ancrage au sol et du canal de lumière qui nous vient du ciel, de l'Univers, tous deux se rejoignent en notre cœur.

Nous allons aujourd'hui partir à la rencontre d'une nouvelle harmonie en nous, à l'intérieur de tous nos corps : physique, émotionnel, mental, spirituel

que nous allons harmoniser par les couleurs.

Prenons contact avec le centre de la terre, notre Mère la terre, Gaia.

Nous nous relions au cœur de la Terre.

Et nous laissons émerger du centre de la terre, un cercle comme un cerceau de couleur rouge.

Cet anneau de lumière remonte jusqu'à la surface de la terre, remonte jusqu'à nos pieds, nous laissons l'intensité de cette lumière rouge s'approfondir encore, ce cercle de lumière rouge rayonne puissamment, éclaire tout ce qui est autour et jusqu'à son centre d'une lumière de couleur rouge.

Et ce cercle vient se placer au sol autour de nos pieds et va remonter tout doucement le long de notre corps, cercle de couleur rouge qui rayonne jusqu'au plus profond de nos cellules, jusqu'au plus profond de notre être.

Laissons ce cercle rouge remonter : les chevilles, les genoux, le long de nos cuisses, notre bassin, notre abdomen, le long de notre dos, le thorax, les bras, la gorge, la tête, chacune de nos cellules est profondément harmonisée avec la couleur rouge.

Nous laissons ce travail de lumière s'effectuer en nous.

Et le cercle peut se charger de tout ce qui ne nous est plus nécessaire.

Ce cercle s'élève, et va rejoindre le ciel, la source, va rejoindre la flamme violette qui vient purifier cet anneau chargé de ce qui nous encombrait.

Du centre de la terre, un deuxième anneau peut émerger, un anneau de couleur orange.

Il remonte jusqu'à la surface de la terre, vient se placer autour de nos pieds, et cette couleur orange, un orange intense éclaire fortement d'une belle lumière brillante, orange, l'extérieur et l'intérieur du cercle et cet anneau va pouvoir remonter le long de notre corps, nous apporter son énergie et nous purifier grâce à cette énergie lumière orange.

Il remonte le long de nos jambes, de notre buste, notre cou, jusqu'au sommet de notre tête, chacune de nos cellules s'harmonise avec cette belle couleur orange, tous nos corps sont purifiés et nous laissons le rayon orange agir au mieux pour nous. Et cet anneau va pouvoir s'élever jusqu'au très haut, jusqu'à la flamme violette qui le débarrasse de ses impuretés, en même temps nous retrouvons notre pureté originelle.

Nous respirons profondément.

Un 3eme cercle va pouvoir émerger du centre de notre mère la terre.

Lumière jaune, en cercle, s'élève jusqu'à la surface de la terre, autour de nos pieds. Cette lumière jaune s'intensifie, se met à briller fortement et vient éclairer jusqu'à chacune de nos cellules.

Tel un scanner, ce rayon jaune en cercle autour de nous va venir balayer tout notre corps des pieds à la tête.

Respirons profondément lorsque que ce travail s'effectue.

Faisons confiance au rayon jaune qui nous apporte tous ses bienfaits.

Puis ce rayon jaune s'élève jusqu'au ciel et vient se purifier dans la flamme violette.

Du centre de la terre se crée un cercle vert, une belle lumière verte profonde, vert émeraude qui s'élève jusqu'à la surface de la terre et vient entourer notre corps.

Le vert brille, rayonne, jusqu'au centre de notre corps, jusqu'au centre de notre être.

Toutes nos cellules s'harmonisent avec le vert, des pieds à la tête.

Nous nous chargeons de l'amour contenu dans cette couleur verte,

nous laissons aller avec le cercle tout ce qui n'est pas Amour.

Il va s'élever, emportant avec lui ce qui doit être purifié dans la flamme violette.

Respirons profondément, laissons cette harmonie avec le vert, s'installer.

Prenons conscience du cercle de couleur bleu clair qui émerge depuis le centre de la terre.

Il arrive à la surface de la terre, à nos pieds, il rayonne de sa belle couleur bleue, en toute fluidité, ce bleu vient harmoniser notre énergie personnelle, des pieds à la tête, nous voyons ce cercle de lumière bleue remonter, imprégner chacune de nos cellules, tout notre être, à tous les niveaux.

Ce qui a besoin d'être purifié est emporté avec le cercle dans le feu violet.

Respirons profondément.

Du centre de la terre notre mère Gaïa, avec tout son amour, laisse émerger un cercle, un cerceau de couleur bleu indigo, il émerge à la surface de la terre, entoure nos pieds, sa couleur s'intensifie, indigo profond, vient apporter son énergie à tout notre être, des pieds à la tête.

Nous respirons profondément, nous respirons cette couleur indigo.

Et cet anneau poursuit sa route jusqu'à la flamme violette et nous libère de ce qui nous entrave.

Du centre de la terre, un anneau de couleur violette émerge, arrive à la surface, s'intensifie tel un néon intense qui va pouvoir rayonner sa lumière jusqu'au plus profond de nous.

Chacune de nos particules baigne dans le violet, des pieds à la tête, le cercle remonte, rayonne en nous, nous purifie.

Lumière violette, énergie violette qui nous harmonise, nous purifie,

Cercle de lumière violette qui va rejoindre la flamme violette, sa matrice.

Du centre de la terre émerge un cercle de couleur blanche, d'une pureté inégalée, et cet anneau s'intensifie, cette pure lumière pénètre jusqu'au plus profond de notre être.

Des pieds à la tête, lumière transparente, blanche nous apporte son énergie.

Ce cercle rejoint la flamme violette.

Nous sommes reliés à la Source

Nous sommes reliés à la Source en nous, au Divin en nous

Nous laissons grandir ce sentiment d'appartenance au grand Tout

Nous sommes pleinement conscients de la divinité en nous

Nous sommes l'expression du Divin sur terre

Sananda qui est présent, nous inonde de sa lumière dorée

Il déverse sur nous des flots de lumière dorée

Ressentons cet amour, cette guérison, cette énergie qui est déversée en nous

Respirons profondément cette lumière dorée

Restons quelques instants ainsi à bénéficier de cette énergie, de cette reliance.

...

Nous prenons conscience de tous les bienfaits de ce temps de méditation, de ce temps de reliance, de ce temps d'harmonisation.

Nous prenons conscience de notre corps, de ses limites, de nos vêtements, de notre posture, conscience du moment de la journée, et quand nous nous sentirons prêts, nous pourrions reprendre contact avec le lieu dans lequel nous nous trouvons, rouvrir les yeux, et ...

Envisager le monde avec amour, avec harmonie...

Mariage de l'énergie d'Amour du Soleil et de la Terre

canalisé par Rachel

Installe-toi confortablement. Assis ou couché, comme cela te convient.

Prends conscience de la pièce qui t'accueille, du lieu dans lequel tu es, ici et maintenant. Prends le temps de te sentir en sécurité, au calme. Et quand tu te sentiras prêt, tu pourras fermer les yeux.

Tu peux appeler ta Divine Présence, les maîtres et les guides de ton choix.

Prends quelques profondes respirations... Inspire... Expire...

Accueille la présence de ton corps, ressens tes vêtements, les surfaces d'appui de ton corps avec le sol, avec le matelas. Sens tout le poids de ton corps qui est là, posé. La tête, les épaules, le dos, les muscles fessiers, les cuisses, les mollets, les talons, prends conscience de la forme de ton corps qui se détend.

Imagine, de la plante de tes pieds un rayon lumineux de couleur argentée. Un rayon qui descend depuis la plante de tes pieds qui descend dans le sol, de plus en plus profondément. Comme des racines qui viennent rejoindre le centre de la terre.

Inspire la lumière, ... expire ce qui t'encombre, et laisse plonger profondément ces racines qui te relie à la terre. Sens l'énergie de la terre qui remonte le long de ces racines, cette énergie arrive dans tes pieds remonte le long de tes jambes jusqu'à ton bassin, remonte le long de ta colonne vertébrale, jusqu'aux épaules, à la nuque, jusqu'au sommet de ta tête.

Du sommet de ta tête part un cordon d'argent qui s'élève vers le ciel. Un cordon de lumière argentée qui va rejoindre le soleil.

Tu es connecté à l'énergie du soleil. Laisse redescendre cette énergie dorée le long de ton cordon d'argent.

L'énergie du soleil descend le long de ce cordon, arrive au sommet de ta tête et vient te remplir dans tout ton être. Elle vient se mélanger à l'énergie d'argent de la terre déjà en toi. Laisse ces deux énergies dorée et argentée s'amplifier et grandir en toi. Tu es bien connecté au ciel, au soleil. Tu es bien connecté à la terre. Et ces deux énergies se déversent en toi, elles gonflent à l'intérieur de toi. Tu rayannes de ces deux énergies mêlées. Laisse s'amplifier leurs vibrations à l'intérieur de toi. L'énergie du soleil qui coule dans le cordon depuis le sommet de ta tête. Toute cette énergie dorée se déverse en toi et vient inonder chacune de tes cellules. Dans un même temps, sens l'énergie de la terre qui remonte le long de tes racines d'argent et qui vient baigner tes cellules. L'énergie d'argent qui se mélange à l'énergie d'or. Ressens les mouvements, les tourbillons qui peuvent se mettre en place à l'intérieur de toi.

Portes ton attention sur ton chakra de base, celui qui est situé au niveau du périnée. Là se situe un centre énergétique important, le centre des énergies vitales et voit le mélange qui s'opère au niveau de ce centre d'énergie. Mélange entre énergie dorée et énergie d'argent. Cette énergie est une énergie d'Amour, d'Amour universel inconditionnel, l'énergie du soleil, l'énergie de la terre vient te combler. Et une roue d'énergie se forme au niveau de ta base, elle tourne, elle s'amplifie...

Cette boule de lumière devient plus grosse plus grande, elle remonte tout doucement le long de ta colonne et vient se placer dans ton ventre sous l'ombilic, au niveau de ton second chakra, le chakra du plaisir.

Et visualise à nouveau l'énergie dorée qui arrive par le sommet de ta tête et énergie d'argent qui remonte le long de tes jambes, voit ces deux énergies se mêler l'une à l'autre au niveau de ton ventre. Cette spirale qui se forme, cet amour qui te comble, qui s'amplifie, qui te baigne totalement. Qui rayonne au-delà des limites de ton corps.

Vois cette boule d'énergie qui remonte encore le long de ta colonne vertébrale et vient maintenant se placer au niveau de ton plexus solaire... A nouveau connecte toi aux énergies solaires, aux énergies de la terre... vois-les se mêler l'une à l'autre au niveau de ton plexus, tourner. Sens comme elles purifient toutes tes cellules, comme elles te libèrent. Rien ne s'accroche, toutes tes cellules baignent

dans cette belle lumière d'or et d'argent

Cette boule d'Amour est puissante, elle t'envahit et tu rayannes.

Tu peux maintenant laisser monter encore cette boule d'énergie, la laisser monter jusqu'à ton coeur. L'énergie du soleil descend jusqu'à ton coeur, énergie de la terre remonte jusqu'à ton coeur, les deux énergies qui se mêlent l'une à l'autre, qui tournoient pour ne former plus qu'un. Et tu te charges de l'Amour le plus immense, de l'Amour infini de l'Univers. Cet Amour te comble, t'envahit, et regagne tout ton espace intérieur. Il n'y a plus de vide en toi, tout est rempli de cet amour universel, il pénètre en toi, il te fait grandir, et tu rayannes maintenant...

Cette boule d'énergie est tellement immense qu'elle dépasse de loin les limites de ton corps elle se projette depuis l'intérieur de ton corps jusqu'à tout l'espace qui t'entourne, sur tous les êtres, sur toute la terre. Vois la planète baigner dans cette belle énergie argent et or qui l'entoure. Reprends conscience de ton coeur, de cette boule d'Amour infini qui est toujours présente à l'intérieur de toi, cet Amour inconditionnel que tu pourras garder en toi.

Laisses encore monter cette boule d'Amour le long de ta colonne vertébrale, pour arriver jusqu'à ta gorge, à ton cou. Laisses tourner les énergie solaires, les énergie de la terre jusqu'au niveau de ta gorge, et purifier de tout ce qui doit l'être, te libérer de tous les blocages qui pourraient persister. Laisses grandir cette boule d'énergie. Et tu peux encore la laisser monter, elle arrive désormais au centre de ta tête. Appelles tjrs l'énergie solaire qui descend le long du cordon jusqu'au sommet de ta tête et vient remplir l'intérieur de ton crâne. Laisse monter énergie de la terre qui remonte le long des racines d'argent jusqu'à l'intérieur de ta tête ... Laisse tourner cette boule d'amour, cette énergie purifiante. Sens cet Amour qui t'envahit. Tu es connecté à l'Univers. Laisse remonter encore cette boule d'énergie jusqu'au sommet de ta tête et ressens cette ouverture qui se met en place, et tu peux accueillir encore plus l'énergie qui arrive du soleil, tu es baignée de cette énergie d'amour, laisses cette boule d'amour s'amplifier encore quelques cm au dessus de ta tête puis encore un peu plus haut. Elle s'élève encore et va rejoindre l'univers, se charger de l'énergie du grand tout, de l'univers ; toute la force de l'énergie créatrice vient se concentrer dans cette boule de lumière et vois là maintenant redescendre le long de ton cordon, quelques cm au dessus de ta tête, au sommet de ta tête. Elle pénètre en toi, chargée de tout le positif, de tout l'Amour présent dans l'univers. Et toutes les cellules de ton corps s'harmonisent avec cette énergie d'amour, toutes les cellules de ta tête, de ton cou, de ton coeur, de ton plexus, de ton ventre, de ton bassin, de tes jambes, de tes pieds.

Laisses maintenant s'échapper le trop-plein d'énergie par la plante de tes pieds. Rends à la terre l'énergie du ciel. Ton corps est harmonisé et l'excédent énergie peut s'écouler et venir nourrir la terre.

Reprends conscience de la forme de tes pieds, le contact de tes mollets, le contact de tes cuisses de muscles fessiers, contact de ton dos, omoplates, épaules tes bras, ton cou, ta tête, prends à nouveau conscience de ta respiration, inspire profondément, tu peux reprendre conscience du moment présent, de ton corps, commencer à bouger tes pieds, tes mains, passer ta langue sur tes lèvres, prendre le temps de retrouver tous les contours de ton corps, te replacer dans le moment présent, ressentir l'harmonie présente à l'intérieur de toi, ressentir ce sourire intérieur qui est là en toi, et dès que tu te sentiras prêt, tu pourras ouvrir les yeux, et regarder le monde comme si c'était la première fois...

Respirer la Vie

canalisé par Rachel

Je vous propose aujourd'hui d'aller explorer et ressentir notre respiration,

Ce mouvement vital qui nous anime sans que nous en ayons conscience...

Nous pourrons ainsi, en conscience relier notre corps et tout notre être à l'énergie vitale qui nous entoure...

Prenons le temps de nous installer confortablement.

Chacun dans notre lieu de méditation, nous observons l'espace que nous occupons, la pièce, son mobilier, ses couleurs, sa luminosité, ses odeurs...

Puis nous pourrons fermer les yeux et nous resituer mentalement dans ce lieu, que nous occupons physiquement.

Nous prenons conscience de notre corps, des vêtements qui nous enveloppent, des surfaces d'appui de notre corps avec le sol. Nous nous ancrons profondément à la terre.

Nous pouvons prendre soin d'appeler notre Présence Je Suis, de demander au Divin de se manifester en nous. Nous sollicitons nos guides, nos anges et les Êtres de pure Lumière qui souhaiteront nous accompagner.

Nous prenons également conscience du lien qui nous unit dans l'éthérique à nos frères et sœurs travailleurs de l'Amour.

Nous méditons tous en chœur.

De la tête aux pieds, chacune des parties de notre corps se détend, se relâche. Prenons le temps de nous centrer sur notre respiration naturelle, sans la modifier. Nous accueillons toutes nos sensations sans les juger, nous sommes observateurs des phénomènes de vie en nous. Notre attention se porte sur la sensation du souffle qui entre et qui sort par les narines.

Puis nous pourrons suivre le trajet de l'air : à l'arrière du nez, dans la gorge, pharynx, larynx, trachée, l'air pénètre dans les bronches, et les alvéoles pulmonaires se déploient. Nous prenons conscience des échanges gazeux, l'oxygène qui passe dans notre sang pour aller nourrir nos cellules, le carbone dont notre corps n'a plus besoin est expiré...

Concentrons nous un moment sur la circulation de l'air qui entre et sort de nos poumons, laissons nous bercer par ce mouvement de flux et reflux...

(pause)

J'inspire la détente,

J'expire les tensions que je pourrais ressentir, je les place à l'extérieur de moi sur le souffle, en relâchant mon corps

J'inspire la détente,

J'expire les tensions physiques, contractures, douleurs

J'inspire la détente,

J'expire les tensions mentales, les idées parasites

Prenons maintenant conscience des vertus purificatrices du souffle...

A chaque instant de notre vie le mouvement respiratoire nous anime... En devenant conscients de ce processus, nous pouvons en faire un acte de transmutation permanente des énergies lourdes... à chaque inspiration nous purifions notre être.

J'inspire la pureté étincelante

J'expire ce dont je n'ai plus besoin

J'inspire la pureté étincelante

J'expire ce qui m'encombre

J'inspire la pureté étincelante

J'expire ce à quoi je ne veux plus m'identifier

Ressentons à quel point l'air que nous respirons vient nourrir chacune des particules de notre corps. Sentons la plus petite parcelle de notre être inondée par le flot de l'énergie cosmique. A chaque respiration, nous nous régénérons.

J'inspire l'énergie vitale, elle entre en moi par les poumons.

A l'expire, elle se diffuse dans tout mon corps.

J'inspire maintenant l'énergie vitale par chacun des pores de ma peau

J'expire, et cette nourriture se transmet dans chacune de mes cellules.

J'inspire l'énergie dans chacune de mes cellules

J'expire, je la laisse s'intégrer en moi.

Nous avons ainsi la conscience d'inspirer la Vie, c'est le souffle de vie qui nous traverse.

Tous nos corps : physique, mental, émotionnel, spirituel, éthériques sont parcourus par le flot de la Vie. La globalité de notre être est animée par la Force de Vie, l'Energie de l'Univers, la puissance Divine...

J'inspire, je respire la Vie

J'expire, j'ancre la présence de la Vie en moi

J'inspire, je Suis la Vie

J'expire, je rayonne de Vie

J'inspire, je suis la Vie, je suis Un avec la Source

J'expire, Je suis Un dans le Tout, Je suis Tout dans le Un.

Je respire la Vie,

Je rayonne la Vie,

Je suis la Vie.

J'ai conscience de l'énergie Universelle qui circule à travers moi, dans la paix et la joie.

Maintenant, avec beaucoup de douceur pour nous-même, nous allons nous préparer à terminer ce temps de méditation, tout en ayant bien intégré tous ses bienfaits. Nous nous centrons à nouveau sur

notre respiration naturelle, le mouvement de notre thorax. Nous reprenons conscience de nos surfaces d'appui, de notre corps. Nous pouvons bouger nos pieds, nos mains, le reste de notre corps. Nous reprenons conscience du moment de la journée, de l'espace que nous occupons. Et quand nous nous sentirons prêts, nous pourrons rouvrir les yeux, avec cette conscience nouvelle de La Vie en nous.

Cercle de Travailleurs de l' Amour

canalisé par Denise

Installez vous confortablement

Inspirez la lumière

Expirez toutes les négativités

Faites cela pendant quelques instants.

(Pause)

Tout est calme

Tout est paix

Tout est harmonie

Tout est amour

(Pause)

Vous êtes détendu et en paix,

Vous rayonnez de votre lumière intérieure,

En vous coule l'Energie Divine,

Vous êtes en pleine conscience de votre propre divinité.

(Pause)

Vous êtes calme

Vous êtes en paix

Vous êtes en harmonie

Vous êtes amour

(Longue Pause)

Visualisez un immense cercle

Un cercle vibrante de lumière

Un cercle rempli d'amour

Un cercle d'énergie d'amour

(Pause)

Ce cercle tourne avec une infinie douceur
et dans le sens d'une aiguille de montre.

Cercle rayonnant d'amour,
Cercle de lumière.

(Pause)

Visualisez que vous êtes assis dans l'immensité de ce cercle.

Sa lumière, douce, maternelle et apaisante,
Vous entoure, vous enveloppe, vous protège.
Vous êtes aimés, choyés, chéris.

(Pause)

Voyez réunis en ce cercle d'infini amour
Vos frères et sœurs, Travailleurs de l'amour
Qui en ce moment même, à travers le monde
Se connecte à vous pour ce travail d'amour.

(Pause)

Vous êtes tous réunis, vous donnant la main.
Vos âmes se reconnaissent
Vos âmes sont en joie
Vos âmes sont en fête.

(Pause)

Ressentez cette joie,
Cette vibration,
Cette union,
Cet amour.

(Pause)

Vous êtes frères, vous êtes sœurs
Vous êtes Travailleurs de l'Amour
Unis pour servir le Plan de Dieu
Unis pour créer un monde de paix et d'amour.

(Longue Pause)

Tout doucement, quittez cette douce vision,
Reprenez conscience de votre environnement.

Inspirez.

Expirez.

(Pause)

Gardez en vos cœurs ce moment magique,
Soyez conscients que vous êtes Travailleurs de l'amour.

Vous êtes un arc-en-ciel d'Amour,

Vous êtes Lumière Divine.

Sananda

Rayonnez de Lumière canalisé par Denise Installez vous confortablement.

Faites appel aux anges, aux guides et aux Etres de Lumière

pour vous aider dans ce travail d'amour.

Vous êtes entouré, vous êtes protégé.

(Pause)

Prenez quelques grandes et profondes respirations.

A chaque inspire, voyez la lumière pénétrer par votre chakra du cœur.

A chaque expire, voyez toutes les négativités qui vous habitent se fondre.

Vous êtes libre, vous êtes en paix.

(Pause)

A chaque inspiration, á chaque expiration

vous vous sentez de plus en plus détendu.

(Pause)

Vous êtes détendu.

(Pause)

De plus en plus en paix.

(Pause)

De plus en plus lumière.

(Longue Pause)

Vous vous sentez bien à l'intérieur de vous-même,

Ressentez les battements de votre cœur.

Un ... deux ... trois ... quatre ... cinq

Six ... sept huit Neuf ... dix

(Pause)

Ecoutez ces battements,

Avec une infinie douceur

Sans contrainte

Vous êtes dans un état de profonde béatitude

(Pause)

Dans la quiétude de votre être

Voyez l'Étincelle Divine

Dans la profondeur de votre âme

Le Feu Sacré ne cesse de grandir

De s'amplifier, de s'étendre.

(Pause)

Vous rayonnez d'une lumière intense.

Vous rayonnez d'une paix immense

Vous rayonnez d'une joie profonde

Vous rayonnez à l'infini.

(Longue pause)

Inspirez et expirez.

Reprenez conscience de votre environnement.

Tout doucement étirez vous.

Vous êtes éveillé, vous êtes bien

Et vous rayonnez toujours de Lumière Divine.

Jésus

Amour et Lumière
canalisé par Denise
Je m'installe confortablement

Je ferme mes yeux

Je prends plusieurs profondes respirations.

Je me détends

(pause)

J'inspire la lumière, J'expire toutes les négativités

Je suis détendue

(pause)

Je suis détendue

(pause)

Je suis détendue

(Longue pause)

J'ouvre tout grand mon cœur

Je laisse échapper l'amour qui s'y trouve

J'écoute le doux bruit de mon coeur

Je vibre d'amour.

(pause)

J'inspire la lumière

J'expire toutes les négativités

Je me sens de plus en plus détendue

De plus en plus légère et sereine.

(pause)

L'amour que je ressens en moi

M'apporte le réconfort, la sérénité,

la paix, l'harmonie sous toutes ses formes

Je suis détendue.

(pause)

Cette lumière qui vient du Très-Haut

me demande de pardonner, de me pardonner,

de voir l'amour et la lumière dans chacune de Ses créations.

J'aime inconditionnellement, universellement.

(Pause)

J'inspire la lumière

J'expire toutes les négativités

Je suis détendue

Je suis en paix avec moi-même

(Longue pause)

Je me laisse bercer

Par l'énergie d'amour

Par la vibration de lumière

Je suis Un avec ma propre divinité

(Pause)

Le Très Haut déverse en moi sa lumière

Son amour envahit mon être tout entier

Je suis vivante

Je rayonne de lumière.

(Pause)

Cette lumière que ne cesse de remplir mon âme

Me donne envie de vivre, de partager

De rire et de chanter de joie

Je suis de plus en plus lumière

(Pause)

Je me promets qu'à partir de ce moment

Je laisserai toujours mon cœur ouvert

Pour déverser sur le monde, sur mon monde

L'amour et la lumière

(Longue pause)

J'inspire et j'expire.

Tout doucement je reprends conscience de mon environnement.

J'ouvre mes yeux mais je garde en moi cette énergie divine

Car je suis Amour et Lumière

Un être de Lumière

Je retrouve le Chemin

canalisé par Denise

J'inspire la lumière,

Je vois la lumière se répandre dans tous mes muscles,

J'expire toutes les négativités.

Je suis un avec ma propre divinité.

J'inspire la lumière,

La lumière se répand dans toutes mes cellules,

J'expire toute cette tristesse qui est là stockée en moi

Je suis un avec mon Etre Suprême.

J'inspire la lumière,

Je vois cette lumière se répandre dans tout mon être,

J'expire ce lourd fardeau de souffrances qui ne me sert plus à rien.

Je suis un avec La Source.

Je me sens libre

Je me sens légère

Je me sens aimée

Je retrouve enfin ma vraie nature.

Enfant de Lumière

Enfant d'amour

Enfant de la Terre

Je retrouve enfin ma vraie lumière

Sur ce chemin pleins d'embûches

Sur cette route mal éclairée

Sur cette voie chaotique

Je retrouve enfin mon vrai Moi.

En moi chante la joie

En moi chante la vraie liberté

En moi chantent les éclats de rire

Je retrouve enfin Mon Père

Je veux emmener avec moi

Ma famille, Mes amis

Ceux que j'aime

Ceux que j'aime moins

Car, enfin je retrouve le chemin de la Vrai Vie.

Sur nous tous, frères et sœurs,

Coule La lumière

La paix et l'harmonie

Nous sommes enfants d'un même Père.

Nous sommes bénis

Nous sommes aimés

Nous faisons Un avec notre divinité

Nous nous retrouvons.

Nous sommes Un

Nous sommes Unis

Nous sommes Amour

Nous sommes dans la maison du Père

Réflexion pour un 1er Mai

canalisé par Cathy, 1er mai 2005

Il y a deux ans, jour pour jour, un petit groupe d'hommes et de femmes, sur une petite île perdue dans l'Océan Indien, s'étaient donné rendez-vous pour communiquer avec le Ciel pour un monde meilleur, pour un monde d'amour.

Ces personnes étaient là en votre nom à tous

Ces personnes étaient là au nom de l'amour

Ces personnes étaient là pour être pont entre le Ciel et la terre

Ces personnes étaient là pour commencer un monde nouveau.

Et depuis, nous vivons, avec vous, une belle histoire d'amour.

Nous sommes à votre service

Vous êtes à notre service

Et ce soir, nous voulons vous remercier.

Prenez quelques profondes inspirations

Et laissez vous aller

Aller à la paix

Aller à l'harmonie

Aller à l'amour.

Vous vous sentez bien

Vous êtes bien.

(Pause)

Dans le jardin du Ciel

Vous êtes des fleurs

Des fleurs de toutes les couleurs

Des fleurs dont l'essence est l'Amour.

Vous êtes Paix

Vous êtes enfants de Dieu

(Pause)

Venant du Ciel, de l'Univers

Une lumière traverse avec douceur

Votre chakra coronal

Cette lumière d'amour

Envahit chaque cellule de votre être.

Vous êtes Harmonie

Vous êtes Un avec Dieu

(Pause)

Du centre de la Terre

Du cœur de Gaia

Monte une aussi belle lumière

Et se mélange à celle du Ciel

Vous vibrez d'une immense énergie d'amour

Vous êtes rempli de bien-être divin

Vous êtes Amour

Vous êtes Lumière

(Pause)

Merci, chère Âme

Pour votre don de soi

Pour votre disponibilité

Pour votre amour qui ne cesse de grandir.

Merci, merci, merci.

Amour, vous êtes

Amour véritable, vous devenez.

Lady Nada

Le Créateur a soufflé en moi

canalisé par Dominique

Le Souffle de Vie

Le Créateur m'a donné Son souffle

Son Souffle de Vie

Le Créateur et moi sommes UN

Aujourd'hui je veux chanter cette union.

(Pause)

Je m'installe confortablement

Je prends sept grandes respirations

J'inspire la paix, la beauté, la lumière.

J'expire toutes les négativités

(Pause)

Tout autour de moi est là calme

En moi règne la sérénité

En moi règne la beauté

Je me sens aimée.

(Pause)

Je suis aimée d'un amour tellement immense

que je me sens vaciller

sous sa douceur

sous sa tendresse.

(Pause)

Cet amour, si immense

Se manifeste en moi par le Souffle de Vie

Par la douce vibration de mes chakras

Je le sens

(Pause)

Mon cœur chante

Mon cœur est rempli d'allégresse

Je chante Ton nom, Ô Mon Père

Car je me sens aimée.

(Pause)

Le Créateur a soufflé en moi

Le Souffle de Vie

Le Créateur m'a donné Son souffle

Son Souffle de Vie

(Pause)

Tout doucement je reprends conscience

De mon corps, mon environnement.

Je me sens bien

Je garde en moi cette lumière, cette joie.

Car je me sais aimée.

A la Rencontre de ton Ange

canalisé par Dominique Installe-toi confortablement pour cette méditation de la nouvelle année 2005

Prends 3 respirations profondes et déleste-toi de tous tes soucis. Relâche la tension au niveau de ta mâchoire...

Tu es maintenant totalement détendu... (pause)

C'est la pénombre et tu ne distingues pas très bien où tu te trouves. Tu assistes à un magnifique lever de soleil et là, tu découvres que tu es dans une allée bordée de belles fleurs blanches, d'un blanc laiteux. Tu es vêtu simplement d'une longue robe blanche et l'herbe est comme du velours sous tes pieds nus.

Avance d'un pas léger et admire les papillons blancs qui virevoltent ça et là au-dessus des fleurs. Tu entends le clapotis de l'eau d'un ruisseau et le chant des oiseaux quand ils annoncent un jour nouveau. (pause)

Continue d'avancer... tu aperçois aussi des fées qui gambadent allègrement parmi les fleurs. À ton passage, elles t'aspergent d'un peu d'eau de la rosée et se sauvent en riant... Que cette eau est fraîche !... (pause)

Tu te retrouves maintenant devant quelques marches... Monte-les... Quel paysage splendide s'offre à tes yeux ! C'est un royaume empreint de paix, de gaieté... c'est le plus beau jardin que tu aies jamais vu ! Cela est tout à fait normal car ceci est ton jardin secret... le royaume de Dieu à l'intérieur de toi...

Tu prends place au beau milieu des fleurs... détends-toi et laisse les rayons du soleil te ré-energiser... (pause)

Mais quel est ce bel Être de Lumière qui s'approche ?...

Oui, c'est bien lui, ton ange... il est là devant toi... il prend place vis-à-vis de toi et te regarde droit dans les yeux...

Quelle douceur, quelle tendresse et quel amour dans ses beaux yeux ! Tu te sens fondre devant tant de bonté, devant tant de beauté !... (pause)

Il s'adresse à toi :

Je suis ton ange gardien.

Je m'appelle... (il te dit son nom)

Je suis avec toi depuis le jour de ta naissance. Quelques fois, tu sens mes caresses sur ta peau mais tu ne réalises pas bien que c'est moi.

Je suis ton ami, ton frère, ta sœur, ton confident... mais je ne peux intervenir que sur ta seule demande.

Alors pense à moi un peu plus souvent et surtout durant cette nouvelle année angélique. Notre présence se fera sentir de plus en plus.

Il te suffira de penser à moi et je t'offrirai mon aide et tout mon amour...

Il pose ses doigts (le majeur et l'annulaire) sur ton cœur et te transmet amour, paix et harmonie...

Reste ainsi quelques instants et reçois cette énergie angélique... (longue pause)

Ton ange dépose un doux baiser au creux de ta main et te dit ceci :

Ce jardin est ton jardin secret. Retrouve-moi ou un autre Être de Lumière à chaque fois que tu en ressentiras le besoin.

Je t'aime, enfant du Dieu Vivant. Va en paix.

Ensemble, toi et moi, nous marchons vers ton paradis.

Serre ton ange très fort dans tes bras ... et remercie-le...

Tu te lèves et quittes à regret cet endroit idyllique, magique tout en sachant que tu y reviendras très bientôt...

Reprends le chemin du retour, le cœur léger... (petite pause)

Serre les poings et ouvre les yeux en gardant cette paix profonde et cet amour au fond de ton cœur.

Voyage avec les dauphins

canalisé par Dominique

Saint Germain

Nous allons aujourd'hui nous rendre dans les fonds marins pour notre méditation mensuelle. Dans la mer dotée de cette force si majestueuse, dotée de cette force tranquille.

Prends 9 grandes respirations lentes et profondes...

Détends-toi et relâche tous les problèmes qui te retiennent dans cette dimension.

Relâche toutes tes tensions, toutes tes peines et rejoins-moi dans la dimension de l'Amour.

Continue à inspirer... et à expirer...

Tu te sens bien, en paix avec toi-même et avec l'Univers. (pause)

Tu es sur une plage au sable blanc et fin. L'air salin te caresse le visage. La mer qui s'étend devant toi a une couleur bleue magnifique. Le ciel est sans nuages et tu entends au loin les cris des mouettes...

Marche vers l'horizon et sens la douce chaleur de cette eau salée qui caresse tes pieds...

Continue d'avancer pour t'immerger complètement dans cette mer qui te purifie...

Tu te sens comme un poisson dans l'eau... Sans grands efforts, tu te laisses porter...

Plonge maintenant dans les profondeurs de la mer... Admire la faune et la flore marine, les superbes coraux, les poissons d'un bleu argenté qui viennent t'accueillir dans leur monde...

Va de plus en plus profondément à la découverte de cet univers qui t'est familier...

Écoute le silence... (pause)

Soudain, tu aperçois à ta droite des dauphins qui font une ronde. Dans leur langage, ils t'invitent à te joindre à eux. Va et danse avec eux... (pause)

D'un commun accord, tu les suis pour poursuivre ton voyage au cœur de la mer. Tu es toujours envahi(e) par le silence paisible des fonds marins. Laisse-toi guider par tes amis, les dauphins...

Tu aperçois maintenant une étrange lueur violette plus loin devant. Tu te diriges vers cette lumière qui t'attire... qui t'attire...

Et tu découvres une belle pyramide d'un violet translucide ! Elle est splendide ! Et l'énergie qu'elle dégage t'invite à y entrer.

Tu te retrouves à présent à l'intérieur de cette pyramide au centre duquel se trouve un lit.

Installe-toi en toute confiance. Ressens les vibrations, les énergies qui émanent de cette pyramide...

Elle émet des rayons violets qui régénèrent toutes tes cellules... tout ton corps est baigné d'une lumière violette qui grandit et grandit encore tout autour de toi...

Répète 3 fois :

« Je Suis un Être de Feu Violet

Je Suis la pureté que Dieu désire

Je Suis l'Énergie Violette

Je Suis Un avec l'Humanité

Tout est merveilleux !

Tout est parfait ! »

Reste encore quelques instants dans cette énergie bienfaisante et ressens au niveau de ton chakra du cœur l'amour inconditionnel pour tes frères et sœurs, pour Gaïa, pour les EDL, pour Dieu et pour l'Univers tout entier.

TU ES UN(E) ENFANT DE L'UNIVERS.

Fais grandir cet amour inconditionnel encore et encore...

C'est une explosion d'étoiles, de pétales de roses ! C'est merveilleux !

Tu te sens si bien, si heureux (se) !

Laisse éclater ta joie... la joie d'aimer ! (longue pause)

Reprends maintenant le chemin du retour et remercie tes amis les dauphins, les poissons, les coraux, les algues pour ce voyage... (pause)

Tu sors maintenant de l'eau. Allonge-toi sur le sable chaud et repose-toi un moment. (pause)

Maintenant serre les poings et ouvre les yeux en te sentant en pleine forme et en parfaite santé.

Lumière blanche et spirale violette

canalisé par Dominique

Installe-toi dans une position qui t'est confortable. Fais le vide en toi en prenant trois respirations lentes et profondes.

Visualise et ressens une boule d'énergie de lumière blanche qui tournoie au-dessus de ta tête. (pause)

Très lentement, elle pénètre par ton chakra coronal... Ressens cette chaleur qui inonde ta tête. (pause)

Au fur et à mesure que descend cette lumière blanche éclatante, tu te sens de plus en plus lourd(e)... de plus en plus lourd(e)... la lumière est en toi et tout autour de toi...

Une douce sensation de bien-être t'envahit... (pause)

Tu ressens maintenant une chaleur vibrante dans tout le corps. (pause)

De la plante de tes pieds jaillissent deux sources de lumière qui vont s'ancrer jusqu'au centre de la terre... (pause)

Visualise maintenant une spirale de lumière violette qui remonte de la terre et qui tourne tout autour

de ton corps... ressens cette énergie puissante pendant quelques instants... (pause)

Tu te sens maintenant aspiré(e) dans la colonne de lumière blanche située au-dessus de ta tête. Laisse-toi emporter dans le flot divin... (pause)

Tu atterris dans un endroit que ton âme reconnaît... Tous les Maîtres Ascensionnés sont là et t'attendent...

Sananda s'avance vers toi et te prend dans ses bras puissants.

Un amour incommensurable envahit tout ton être... ressens cet amour... tu es parmi les tiens... savoure ce moment, cette sensation encore quelques instants... (pause)

Avant que tu ne redescendes sur terre, Sananda te remet un magnifique rubis d'un rouge lumineux.

« Garde ce précieux rubis au centre de ton cœur. Il représente mon Cœur Sacré. Sa puissance énergétique te guidera et te viendra en aide à chaque fois que tu en ressentiras le besoin.

Aie toujours foi en toi, en moi, en nous.

Je t'aime... Nous t'aimons.

Va en paix. »

Remercie Sananda et tous les Maîtres Ascensionnés et redescends lentement dans la colonne de lumière.

Nous allons maintenant compter de 5 à 1.

5... 4... prends conscience de ton corps.

3... fais bouger ta tête.

2... lorsque tu ouvriras les yeux à 1, tu seras parfaitement conscient(e) et en parfaite santé.

1... ouvre les yeux maintenant...

ET SACHES QUE TU N'ES JAMAIS SEUL(E).

Vous êtes maître de votre vie

canalisé par Cathy

Je vous demande de ne plus penser à rien, de faire le vide en vous, de n'être plus qu'un canal relié à l'Amour et à l'Union des âmes élevées.

Faites le silence en vous et redevenez des tout petits enfants insouciantes et confiants.

Je suis Votre Père et Je M'occupe de vous là maintenant. Je verse au fond de votre être une potion magique qui vous rend votre liberté.

Mes enfants,

Vous avez accepté de devenir les prisonniers de votre ego, parce que c'est la seule chose que la société vous a enseignée.

Comment auriez-vous pu être différents puisque l'on ne vous a pas montré qu'il y avait des routes

merveilleuses où vous seriez maintenant libres ?

Ce n'est pas pour cela qu'il faut continuer avec des chaînes que vous n'avez pas choisies.

Changez maintenant, la liberté est en vous, il suffit de la redécouvrir.

Pour cela, Je vous propose de vous laisser aller au rythme de votre respiration, lente, régulière.

Prenez le temps de vous détendre.

(PAUSE)

Quand vous sentirez vos muscles relâchés, inspirez en inhalant des particules de Ma glorieuse beauté. Laissez entrer en vous la divinité.

Vous êtes des enfants de Dieu et vous avez la force divine en vous.

Gardez à l'intérieur de votre être ces particules divines et videz, en expirant, toute la rancœur.

Maintenant que vous êtes reliés à votre Moi divin, soyez unis avec les Êtres de Lumière dont vous faites partie.

Laissez la roue cosmique vous prendre en son sein et flottez, portés par l'Amour et la joie.

Vous êtes lumière dans la lumière.

Recommencez à vous sentir comme avant votre incarnation, rejoignez ce monde qui est le vôtre avant tout, le Royaume de l'Amour.

N'ayez crainte, vous êtes bien sur terre, mais votre âme et votre esprit se rappellent simplement d'où ils viennent, afin de se faire une nouvelle beauté et pouvoir ainsi continuer leurs expériences terrestres avec suffisamment de recul.

C'est cela la liberté.

Se souvenir de la magnificence et s'en servir par la suite en ayant conscience de sa force, la force de la roue cosmique.

Vous avez avancé, enchaînés par les obligations que vous vous êtes imposées.

Avancez, maintenant, déliés.

Ressentez comme vos pieds n'ont plus besoin de fouler le sol.

Vous êtes aériens.

Restez un moment dans cette légèreté, dans cette liberté.

(PAUSE)

La force de l'Amour vous porte au-dessus des épreuves.

Pensez maintenant au tracas qui vous pèse le plus en ce moment.

Voyez-le au-dessous de vos pieds, comme si vous le survoliez.

Vous pouvez vous en approcher et le voir plus grand ou alors vous en éloigner et il rapetisse au fur et à mesure.

(PAUSE)

Vous êtes maître de votre vie.

Vous êtes maître de votre esprit et c'est par celui-ci que vous avancez sur la route terrestre.

Vous êtes maître de vos cris et de vos larmes.

La même situation peut être vécue avec ou sans peur, avec ou sans haine, avec ou sans tourmente.

C'est à vous de le décider. Vous êtes maître de votre vie.

Mettez-vous au-dessus de ce qui vous pose un problème.

Remontez pour voir l'épreuve d'un peu plus haut.

Allez suffisamment loin pour la voir insignifiante et restez dans cet état de spectateur de votre vie.

C'est ainsi que vous atteindrez la liberté de l'âme et de l'esprit.

Ne soyez pas découragés, mais reprenez cet exercice chaque fois que vous sentez que vous n'avez pas la force de traverser la tempête.

Cela deviendra alors un automatisme et votre vie en sera transformée.

Vous pouvez faire de votre vie un conte de fées, alors pourquoi restez-vous dans l'ombre ?

Vous pouvez voir votre vie comme une grande aventure où vous dictez les parcours de votre corps physique.

Vous pouvez recréer le paradis en vous et vous y plongez à chaque instant.

Le paradis est aussi sur terre, à vous de le vouloir.

regard nouveau

canalisé par Rita

Maintenant que nous avons laissé notre passé derrière nous, que nous avons accepté pleinement nos expériences bonnes et mauvaises, que nous avons compris pourquoi nous sommes sur terre, librement nous pouvons continuer notre chemin mais avec un regard nouveau autour de nous.

Assieds-toi confortablement... Ancre-toi fermement...

Puis, ferme les yeux. Inspire... Expire...

Aujourd'hui partons à la découverte de la vie ! Apprends à voir avec un regard nouveau !

Inspire profondément... Expire...

Tu as appris qu'en respirant tu absorbes de l'air ou de l'oxygène – cet élément vital pour le maintien de la vie - mais en réalité tu aspiras l'énergie divine.

Sais-tu que tu baignes dans cette énergie ? Elle enveloppe l'univers c'est-à-dire tout ce qui existe : les planètes, le firmament, la Terre et même le monde inférieur.

Inspire... Expire...

Imagine que tu es dans une bulle d'énergie vivifiante qui te lave, qui te purifie, qui te nourrit, pas seulement toi mais tout ce qui t'entoure, toute la nature.

Sois conscient que l'air que tu respirez c'est l'énergie.

Sois conscient que cette énergie est ta Force, ta Vie.

Inspire profondément... et laisse cette énergie emplir tous tes corps : physique, astral et éthérique. Retiens l'énergie [ta respiration] pendant quelques secondes puis expire lentement...

Encore une fois... Inspire l'énergie, retiens-la pendant quelques secondes puis expire lentement...

Imagine-toi à la découverte de la nature, des oiseaux virevoltent à proximité de toi.

Sens à quel point tu es léger, joyeux comme ces petits oiseaux qui volent au-dessus de toi.

Accorde-toi un instant pour les admirer... ceux qui sont vert et rouge, d'autres jaune et brun, et là-bas gris et rose ou encore blanc et noir.

Il a fallu une Intelligence Supérieure pour les habiller aussi harmonieusement... n'est-ce pas ?

Inspire... Expire... Prends ton temps... Ressens cette fraîcheur qui t'enveloppe, qui semble te caresser, n'est-ce pas la paix, l'harmonie ?

C'est cela l'énergie divine ! C'est l'air que tu respirez.

Inspire... Expire... Caresse maintenant ces brindilles, ces petites branches à portée de ta main. C'est aussi l'Intelligence Supérieure ou Suprême qui les a créées pour toi, pour égayer la nature, pour rendre ta vie plus attrayante.

Penche-toi sur ces fleurs qui bordent la route, elles sont de multiples couleurs, elles attirent ton attention sur la beauté qui t'entoure.

Inspire profondément... tout en continuant ton chemin... sois conscient de ta respiration. Expire...

Prends ce sentier qui te mène vers les grands arbres. Tiens ! C'est un verger. Vois ces cocotiers : ils sont chargés de fruits... « des cocos ». Sais-tu que ce fruit contient un liquide qui désaltère, qui rafraîchit ?

Qui a pensé à le mettre sur ta route ? Y as-tu songé ?

Continue ton chemin... Vois ces champs d'agrumes, tous ces fruits gorgés de vitamines. Et ces pommiers là-bas avec leurs fruits aux multiples vertus... Que d'arbres ! Que de fruits ! On ne peut plus les compter, il y en a tant !

C'est l'Intelligence Supérieure qui te comble !!!... Il faut croire qu'Elle est remplie d'Amour et de Compassion pour avoir pensé à tous les détails qui rendent ta vie agréable !

Arrête-toi un instant, veux-tu ? Donne-Lui une pensée particulière.

Inspire profondément...

Sois conscient que c'est Son Énergie que tu respirez, Son Énergie qui te maintient en vie. Elle a pensé à tout pour toi.

Retiens ta respiration un instant et dis-Lui ta gratitude... (Pause)

Expire... Laisse cette gratitude se répandre autour de toi. Laisse la nature s'en imprégner. Partage-la avec la Mère Terre aussi.

Recommence : Inspire profondément... Sois conscient que c'est l'Energie de l'Intelligence Supérieure ou Suprême qui te maintient en vie.

Retiens ta respiration un instant et dis-Lui ta gratitude... (Pause)

Expire... Laisse ta gratitude se répandre autour de toi. Laisse la nature s'en imprégner. Partage-la avec la Mère Terre aussi.

Tu es heureux, ton cœur est rempli de joie. Tu comprends comment tu fais UN avec l'Univers, n'est-ce pas ?

Continue ta vie en gardant cette pensée réconfortante. L'Énergie est en moi, L'Énergie est avec moi, je suis en Elle, Nous faisons UN.

Inspire profondément... Expire... Inspire... Expire...

Encore une fois, dis-Lui merci... Fais un joli sourire.

Ouvre tes yeux ! Sois heureux ! À partir d'aujourd'hui, regarde la vie avec des yeux nouveaux.

Le Pardon canalisé par Rita À la suite de la méditation « nettoyage intérieur », j'ai reçu plusieurs appels m'expliquant que les personnes ne pouvaient pardonner, voici la teneur de quelques-uns :

1 - Je n'arrive pas à pardonner à mon père qui m'a violée alors que je n'avais que cinq ans. Jusqu'à mes 15 ans, il abusait de moi et me traumatisait. Il a gâché ma vie. C'est difficile...

2. J'en veux à mort à l'assassin de ma meilleure amie. Impossible de pardonner.

3. Battue, séquestrée, trompée, humiliée... comment éliminer ces terribles souffrances de mon être ?

4. J'ai de la haine pour ma belle-mère et ma belle-sœur qui m'en font voir de toutes les couleurs : sorcellerie, mauvais traitements, les pires sévices jamais connus. Croyez-moi, il n'y a pas de pardon.

Si vous passez par de telles blessures ou souffrances dans votre vie actuelle, elles sont très souvent dues à une dette karmique. C'est à dire que dans une vie antérieure, vous avez fait subir les mêmes souffrances ou causé les mêmes blessures à d'autres et ils reviennent aujourd'hui dans votre vie pour vous faire récolter ce que vous aviez semé.

La vie est un équilibre parfait. Elle nous fait sentir dans notre chair, dans notre cœur ce que nous infligeons aux autres. La dette est rayée quand nous prenons conscience de notre erreur ou offense et quand nous demandons pardon.

Le pardon libère. C'est pourquoi il nous est interdit de juger les « actes négatifs » des uns ou des autres, car ils ont une raison d'agir de la sorte.

Une petite parenthèse très importante : le Pardon ou la Purification c'est ouvrir la porte de la connaissance intérieure donc spirituelle. Nous devons purifier notre intérieur, car il accumule ou a

accumulé plein de négativités qui bloquent notre avancement spirituel, notre vision ou perception de telle sorte que nos dons innés s'y trouvent ensevelis.

Pour nous aider dans cette tâche nous avons besoin de catalyseurs... Ce sont nos ennemis... ils sont très proches de nous : belle-mère, belle-sœur, papa, maman, oncle, frère, sœur, voisin/e, collègue de bureau ou petit/e ami/e. Notre vie plus ou moins déséquilibrée par nos poids lourds ou péchés retrouve son équilibre en donnant ou en recevant le pardon.

Il est, dit-on, plus facile à un chameau de passer par le chas d'une aiguille qu'au pêcheur de passer par la porte du paradis !

Nous allons maintenant entrer en méditation pour nous libérer de ces poids vraiment lourds.

MÉDITATION

Quelques profondes respirations...

Ferme les yeux. Imagine que tu es assis entre deux bougies allumées.

Ancre-toi solidement : Imagine que des racines sortent de la plante de tes pieds et s'enfoncent dans la terre, elles pompent l'amour de Gaïa et le dirigent vers ton cœur.

Tes mains sur les genoux, paumes tournées vers le plafond, tu reçois l'énergie d'amour du ciel et tu la portes à ton cœur.

Ton cœur est rempli d'amour.

Détends-toi, détends-toi en respirant lentement et profondément...

Détends tes orteils, tes pieds, tes mollets, tes cuisses...

Inspire, expire et continue à te détendre.

Détends ton ventre, ton dos, tes épaules, ton cou et ton visage...

Tu es détendu, totalement détendu.

Visualise ou imagine... tu es devant un miroir et tu vois ton âme dans ce miroir... Ton âme a une blessure en elle. Tu souffres de la voir ainsi.

Dis-lui mentalement : « Mon âme, je t'aime. Je te demande pardon pour mes égarements et mes offenses. Dès cet instant, je vais marcher la main dans la main avec toi, dans une harmonie parfaite, délaissant mon ego qui perturbe ma vie ».

Pense maintenant à ta souffrance, à ce que tu subis actuellement dans ta vie (au viol ou à ta belle-mère qui te détruit, à l'auteur du crime crapuleux ou à celui ou celle qui te fait souffrir atrocement).

Visualise « l'auteur » de tes souffrances devant toi.

Dis-lui haut et fort :

« Je comprends et j'accepte que tu sois dans ma vie par la volonté de Dieu pour me faire récolter ce que j'ai semé dans une vie antérieure ou même dans ma vie présente. Je t'ai jugé. J'ai même eu des pensées, des paroles et actions négatives à ton égard alors que j'aurais dû te traiter avec respect et amour.

Je te demande pardon, pardon de t'avoir jugé, pardon de n'avoir pas su te remercier alors que tu m'apportais la délivrance. Pardonne-moi comme je te pardonne. (À DIRE 3 FOIS)

Je te remercie d'être ou d'avoir été sur mon chemin. Je te bénis. Dès cet instant je te libère de mon être et toi aussi libère-moi de ton être. Que Dieu te bénisse. (À DIRE 3 FOIS)

Prends trois profondes respirations...

Visualise que vous vous donnez le baiser de paix sur le front.

SOIS CONSCIENT DE LA PAIX QUI DESCEND DANS TON COEUR À CET INSTANT MÊME.

Remercie Dieu d'avoir été libéré.

REGARDE TON ENNEMI AVEC TES YEUX D'AMOUR.

Ouvre les yeux. La joie et la liberté t'habitent dès aujourd'hui. Chante si le cœur t'en dit.

Nettoyage et préparation à l'Ascension

canalisé par Rita

Va dans ton profond intérieur et fais un bon nettoyage, puis tu vas ascensionner, nous dit-on. Mais comment s'y prendre ?

Voici une méditation qui va t'aider à le faire.

Assieds-toi confortablement.

Prends trois profondes respirations.

Tu sais que la pensée est puissante et qu'elle peut t'amener là où tu la diriges.

Prépare-toi, par ta pensée, à aller au fond de ton être [ton intérieur].

Ancre-toi solidement.

Ferme les yeux.

Relaxe-toi... .. Relaxe-toi.

Demande à ton ange ou à ton guide de t'aider pendant ta méditation.

Inspire... ..expire.

Visualise-toi ...tout, tout petit, tu es en toi.

Tu vois une porte s'ouvrir au niveau du chakra de ta gorge, tu y entres et la porte se referme derrière toi.

Tu es devant un long sentier bordé d'arbustes.

Lentement tu suis le sentier et là devant toi il y a une clairière : c'est ton cœur.

Au milieu de la clairière tu aperçois une pyramide toute dorée : c'est ton temple.

La porte est ouverte, tu entres.

Inspire... ..lentement... ..expire.

Curieux tu regardes autour de toi : tu vois des chaises en cristal autour d'une estrade de forme arrondie.

Pour accéder à l'estrade il y a trois marches.

Sur le côté droit de l'estrade tu aperçois une fontaine - - une vasque surmontée d'une tête de lion ; de la gueule du lion jaillit une flamme violette qui se déverse dans la vasque.

Puis au milieu de l'estrade tu vois un flambeau.

C'est un Flambeau particulier car sa Lumière Blanche et Brillante tournoie, mais ne brûle pas !

Debout devant la fontaine, revois ta vie : Cherche ce que tu as enfoui au fond de ton être. [Ne te presse pas, prends ton temps. C'est sérieux].

Il y a peut être...cette peur qui ne veut pas te quitter, ces grandes colères qui grondent encore en toi.
Ou encore...

Cette haine qui te consume.

Cette jalousie morbide.

Ton insécurité qui te fatigue.

La tristesse de te savoir ...point aimé.

Ces frustrations qui remontent à la surface à la moindre occasion.

Cette profonde amertume qui t'habite depuis si longtemps déjà.

Il y a tant encore ... à toi de juger ce qui te fait le plus mal au tréfonds de toi.

Dis à toi même : Aujourd'hui c'est le début d'un nettoyage en profondeur. Je dois enlever tous ces fardeaux un à un, car mon intérieur [mon temple] doit reluire comme un sou neuf pour ascensionner.

Inspire... Lentement... Profondément...

Matérialise ce qui te mine le plus - la peur ou la haine ou autre - au creux de ta main droite, vois-le comme une balle ou encore comme un morceau de charbon.

Puis, cherche un autre fardeau . . . par exemple la jalousie.

Vois le deuxième fardeau comme une fleur au creux de ta main gauche. [Ne prends jamais plus de deux fardeaux].

Place les deux mains au-dessus de la vasque et dis mentalement, 2 fois:

Je me débarrasse de ces fardeaux qui alourdissent ma vie et mon avancement spirituel. J'affirme, dès cet instant, que cette peur et cette jalousie disparaissent de mon être pour mon plus grand bien.

En même temps jette la balle et la fleur dans la flamme violette, regarde-les se consumer... et tu sais que tu te libères en les brûlant.

Prends trois profondes respirations.

Monte ensuite sur l'estrade en utilisant les trois marches qui y mènent.

Va te placer au milieu du flambeau. Laisse la flamme pénétrer ton être. Elle ne brûle pas.

Cette flamme enveloppe ton corps, tes membres, tes cellules.

Tu deviens lumineux. Tu es un soleil radieux.

Inspire . . . expire (2 fois)

Dis mentalement : je suis Paix, je suis Amour (3 fois)

Jouis de ces instants en respirant lentement et profondément.

Inspire... .. Expire.

Si, à ce moment, une négativité monte à la surface, prends-la au creux de ta main droite et jette-la dans la fontaine.

Il est temps de quitter le flambeau, de descendre de l'estrade.

Prends place sur une des chaises, restes-y quelques instants à savourer ces merveilleux moments. Remercie la fontaine et sa flamme Violette, sans oublier le flambeau, de leur aide.

Si dans ta vie tu fais une grande colère ou si tu ressens une amertume ou n'importe quelle autre négativité, va dans ta pyramide/temple, jette la négativité dans la flamme Violette . . . puis continue ton chemin !

Il est l'heure de partir.

Sors de la pyramide et referme la porte.

Emprunte le sentier bordé d'arbustes en dansant ou en sautillant de joie car te voici libéré, plus léger.

Traverse la porte de ta gorge, referme-la. [Il est important de toujours fermer la porte derrière soi].

Inspire... .. Expire [2 fois]

Travaille ainsi sur toi-même jusqu'à l'élimination du dernier fardeau.

Tu te sentiras libre, très léger.

Résultat :

Contact étroit avec les Etres de Lumière.

Ouvre les yeux. Souris largement. Etire-toi.

Les Chakras

canalisé par Chantal

Introduction

Dieu

Canalisé par Hinri

Nous allons profiter de ces quelques jours pour faire un travail intérieur profond, pour faire le vide à l'intérieur de vous afin de le remplir uniquement d'énergie d'amour et de paix. La force divine coule à travers vous, vous êtes dans le flot divin mais vous interceptez régulièrement des négativités extérieures et vous avez encore en vous tous ici présents des émotions mal gérées qui vous bousculent, qui vous perturbent, qui vous empêchent d'être vraiment le plus élevé de vous-même.

Je vous propose une série de cinq méditations, Je vais vous guider durant celle-ci et nous referons un travail connu mais encore nécessaire. Profitez de ces prochains jours pour vous faire beau et belle à l'intérieur comme à l'extérieur, votre bien être dépend d'un ensemble de poids, Je vous aide à vous sentir en paix, en amour. Profitez également de ces quelques jours pour vous détoxiner physiquement, n'est-ce pas Hinri, la cigarette et le café ?

Je plaisante. Buvez beaucoup d'eau, faites quelques exercices, deux ou trois fois dans la journée, yoga, marche, natation ou autres, selon vos envies.

Profitez des doigts de fée de Chantal, de Maïta et d'autre pour alléger vos corps des tensions existantes.

Programme de santé, de bien-être, de légèreté et d'harmonie sont à l'ordre du jour. Commençons aujourd'hui si vous le voulez bien par faire le point de vos centres vitaux, nous allons travailler sur les chakras et je demanderai à Chantal de vous faire visualiser les uns après les autres en commençant par la terre, les racines jusqu'au ciel coronal. A toi, Ma fille.

Méditation par Chantal

Nous allons nous mettre en résonance avec les éléments qui nous entourent, avec lesquels nous sommes constitués. L'énergie tellurique, l'énergie de l'eau, l'énergie de feu, l'énergie de l'air, les forces éthériques et nous sommes reliés avec l'énergie cosmique, avec l'énergie solaire. Nous allons neutraliser l'énergie féminine tellurique et l'énergie cosmique masculine au niveau de notre plexus solaire.

Nous allons maintenant ramener notre attention sur le chakra périnéal, le chakra racine, celui qui nous relie à la terre. Nous allons y visualiser une fleur de Lotus avec quatre pétales de couleur rouge. Cette fleur de Lotus s'illumine. Cette énergie de couleur rouge va circuler le long de nos jambes jusqu'au bout des orteils et s'ancrer dans le creux de la terre et rencontrer le Maître Cristal. Tous mes besoins matériels sont désormais pourvus. Et j'accepte d'évoluer dans ce corps physique.

Je remonte mon attention sur le chakra du Hara, deux centimètres sous de mon nombril et je visualise la couleur orange. Une fleur de Lotus avec six pétales commence à éclore, elle devient orange, illumine et s'ouvre et remplit toute la sphère de mon Hara. Elle va revitaliser, énergétiser les organes génitaux, la vessie et les intestins. Laissez tout le Hara s'ouvrir à la félicité et la puissance du chakra racine va fusionner avec l'énergie de l'eau au niveau du Hara. Cette énergie de l'eau est de couleur orange. Cette lumière orange va amortir tous les impacts émotionnels et renforcer notre vitalité physique.

Nous allons remonter vers le plexus solaire et visualiser une fleur de Lotus à la couleur jaune avec dix pétales. Ce chakra du plexus solaire est rempli de lumière dorée. Visualisez tous vos organes le foie, la rate, l'estomac, le pancréas. Tous les organes s'illuminent et se remplissent de lumière dorée et Je suis en parfaite harmonie, heureux, heureuse et contenté. Les vibrations sont purifiées toutes les peurs et les frustrations disparaissent. Mon énergie spirituelle est canalisée dans ce chakra.

Je ramène mon attention maintenant sur mon chakra cardiaque, le chakra du cœur et je visualise une fleur de Lotus de couleur vert, cette fleur de Lotus s'illumine et le rayon vert circule dans mon cœur et dans mes poumons et je vois maintenant douze pétales qui s'ouvrent. Cette lumière, cette énergie de l'air qui se respire va transmuter toutes négativités. L'immense amour qui est en moi se libère, c'est l'amour que toutes mes cellules qui expriment la vie c'est l'amour que je veux donner, c'est l'amour que je veux recevoir. Je permets à cet amour de se manifester. Mon cœur s'ouvre en vague de félicité. Cette énergie d'amour va également réguler ma tension artérielle et favoriser le système lymphatique.

Mon attention est maintenant sur le chakra christique, au niveau du thymus et nous allons visualiser une lumière rose. Cette lumière s'intensifie et se dilate et remplit toute la sphère de ma cage thoracique. Cette énergie christique va élever mon potentiel affectif et renforcer tout mon système immunitaire. Je laisse cette énergie christique circuler librement.

Mon attention est maintenant sur le chakra laryngé, le chakra de la gorge et je visualise une fleur de Lotus avec seize pétales de couleur bleue scintillant. Cette énergie va remplir toute ma gorge, ma nuque, mes glandes thyroïdes et parathyroïdes. Cette énergie va renforcer mon pouvoir de créativité, d'expression et de communication et je suis la pureté que Dieu désire. Mes paroles ont une pureté éclatante.

Mon attention est maintenant au niveau de mon troisième œil, au centre de mon front. Une fleur de Lotus est de couleur indigo avec deux pétales qui s'illuminent et se dilatent. Tous les éléments fusionnent au niveau de ce chakra. Cette énergie du troisième œil et de tous ces éléments vont renforcer mon pouvoir d'intuition et de clairvoyance, et également ma capacité intellectuelle. Notre intellect est nécessaire, même indispensable pour se relier au Divin. Je génère en moi cette paix

intérieure et cette calme énergie rayonne et circule dans toutes mes cellules, tous mes organes, tous les méridiens, dans tous les atomes de mon corps.

Nous allons maintenant nous concentrer notre attention sur notre chakra coronal, chakra couronne. Visualisez une fleur de Lotus avec mille pétales de couleur violette. Ces mille pétales scintillent au-dessus de notre tête, cette flamme violette va tourner en spirale tout autour de notre corps, va renforcer les cellules, les électrodes de notre cerveau. Cette énergie nous permet de fusionner avec le Créateur, le Grand Architecte de cet univers, notre Ame Suprême. Notre âme maintenant s'aligne et fusionne avec l'Ame Suprême. Visualisez cette spirale de flamme violette qui continue à tourner tout autour de notre corps, autour de la tête, la nuque, les épaules, toute la cage thoracique, l'abdomen, le bas du dos, le bassin, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, les talons, jusqu'au bout des orteils. Cette spirale remonte et se termine en une pointe de cristal au-dessus de notre tête. Je me laisse maintenant dériver, inonder dans cet état de supra conscience, dans ce bain d'amour et de lumière. Je me vois dans mon corps de lumière, pur et angélique, rempli de connaissances divines et je me laisse bercer dans cette béatitude.

Dans ces vibrations d'amour et de lumière, envoyons tout cet amour, tous ces rayons lumineux à Gaia. Laissez les faisceaux lumineux se propager sur toute la planète. Cette énergie magnifiée que nous avons créée circule maintenant sur Gaia.

Nous allons maintenant redescendre sur le plan physico terrestre et reprendre conscience de la vie qui nous entoure. Visualisons la couleur bleue, nos sentiments reprennent forme. Visualisons la couleur jaune, nous reprenons contact avec nos rythmes biologiques. Visualisons la couleur rouge, notre corps se réveille. Je suis totalement réveillé et éveillé. Et je garde avec moi le souvenir de ma véritable identité. La présence de cette étoile lumineuse que je suis, Je suis totalement régénéré, paisible et contenté.

Retrouver la paix intérieurecanalisé par CathyLa méditation d'aujourd'hui a une grande importance pour retrouver la paix en vous, pour obtenir une maîtrise de vos émotions, de vos sentiments. Vous, les travailleurs de l'amour, travailleurs de la lumière, êtes très souvent confrontés à des forces occultes qui vous perturbent dans votre corps astral et qui vous empêchent d'être dans la paix et la foi.

Tout part toujours d'une expérience, d'un mot, d'un geste, d'un acte provenant de quelqu'un de l'extérieur, quelqu'un qui n'est pas conscient de la souffrance ou du déséquilibre qu'il peut créer par son action ou même par sa pensée. Cela fait naître en vous une petite boule d'énergie qui se niche dans un des chakras, principalement celui du plexus solaire.

Vous l'alimentez par vos propres pensées, par vos doutes, par vos peurs. Les énergies de même vibration s'activent et lorsque cette petite boule devient plus imposante, les forces occultes peuvent pénétrer à l'intérieur de votre espace et l'alimenter à leur tour. Cela ne signifie pas que vous êtes possédé ou ennuyé par les âmes de bas niveau. Ces forces sont des énergies qui proviennent d'un égrégora de même type vibratoire. Cela s'active à l'intérieur de vous et touche tous vos corps. Cela devient quelque fois à peine supportable et même douloureux physiquement, vous n'êtes plus en paix.

Je vais vous montrer aujourd'hui comment retrouver la paix. Il faut faire cet exercice le plus souvent possible, à chaque fois que vous êtes troublé, que vous êtes dans l'émotion, que vous ne vous sentez pas bien avec vous-même, avec vos pensées, avec vos actions.

Mais tout d'abord j'aurais souhaité que chacun d'entre vous mette sur la table ce qui le perturbe ou ce qui a tendance à le perturber, aujourd'hui, là au moment présent, que ce soit des peurs, des rancunes, des doutes, de la culpabilité. Que chacun aille chercher à l'intérieur de lui-même cette boule encore petite ou déjà devenu grande et la fasse rouler hors de son corps en l'exposant. Ceux qui vraiment ne désirent pas parler devant les frères et sœurs sont bien entendu libres de garder leurs secrets. Mais cet exercice vous montre à quel point il est important d'entrer à l'intérieur de vous-même et de mettre le point sur un élément précis, le plus perturbateur qui est actuellement dans vos vies. Vous êtes unis par l'amour cosmique, vous êtes unis et vos âmes savent très bien ce qui se passe chez l'un ou chez l'autre. Vous n'avez plus de secret dans la dimension où sont arrivées vos âmes aujourd'hui. Enlevez vos chaînes, acceptez de parler, de vider vos sacs comme vous diriez sur terre. Mettez tout cela sur la table maintenant.

Gardez les yeux fermés. Hinri donne l'exemple, commence s'il te plaît.

* Mission impossible (rires) ... commencez par quelqu'un d'autre (rires)
... Bon je me lance. Mon plus gros trouble actuellement c'est ce passage entre l'ancien et le nouveau, ce tournant où finalement je vois là où je suis maintenant mais je ne vois ce qu'il y a derrière le contour, de ne pas savoir ce qui va se passer dans l'avenir. Oui, je crois que c'est cela, la crainte, le doute.

* Moi j'ai peur de n'être pas à la hauteur de ce qu'on attend de moi, d'avoir l'impression de n'être pas juste. Que je vais rater des choses. J'ai peur.

* Moi je n'arrive pas à me détacher complètement malgré le travail effectué. Toujours un peu conflictuel. Toujours un peu d'attente...

Les autres personnes sont trop éloignées du dictaphone. Trop de bruit, musique, vagues...

Vous avez exposé vos troubles du moment, vos peurs de ne pas y arriver, vos doutes quant à l'avenir, vos difficultés de détachement, vos conflits avec vos proches, vos craintes de ne pas être juste. Vous allez maintenant ressentir au niveau du chakra du plexus solaire, cette boule d'énergie qui s'est mise en action à l'énoncé de ces paroles. Ressentez-la, elle est active pour chacun d'entre vous. Ressentez-la, mettez votre conscience dans l'exercice de ressentis.

Cela est bien présent dans chacun d'entre vous, nous allons maintenant faire ressortir cette boule d'énergie par un procédé très simple. Nous allons l'évacuer par un remplissage progressif de votre corps physique de lumière divine. Imaginez une colonne de lumière qui entre à l'intérieur de votre corps par votre tête, chakra coronal, et qui coule jusque dans votre bassin.

Ressentez cette énergie qui entre maintenant à l'intérieur de vous et qui emplît progressivement votre corps physique. Cette lumière dorée, ce liquide d'amour arrive maintenant au niveau de cette boule d'énergie négative.

Celle-ci suit la progression de l'emplissage de votre corps et monte doucement, lentement passant par votre cœur, ressentez la différence au niveau du plexus maintenant qui est complètement inondé, immergé dans ce liquide doré. Votre corps continue à se remplir et la boule d'énergie passe maintenant à travers votre gorge, cela peut être quelque peu désagréable, au niveau de votre tête où vous pouvez ressentir des vibrations relativement fortes au passage de celle-ci.

La libération se fait par le chakra coronal maintenant.

Cette boule est aspirée et va rejoindre la grande usine de transmutation, elle ne vous appartient plus. Vous êtes totalement emplis de liquide doré, de lumière divine. Cette même lumière qui maintenant coule autour de votre corps physique abondamment. Cela crée une brume dorée dans votre corps

astral. Vous êtes lumineux, ressentez cette paix retrouvée.

Vous êtes léger, vous êtes dans le flot divin. Plus vous avancez sur le chemin de lumière, plus vous apprendrez à ne pas vous laisser atteindre par les événements, les choses extérieures. Vous devenez maîtres de vous-même et ne laissez plus grandir en vous les boules d'énergies négatives qui vous empêchent d'être heureux. Soyez confiants en votre force, en vous-même, en vos capacités d'être justes, d'être vrais, d'être humains dans la lumière, dans l'amour inconditionnel. Vous pouvez être fiers de vos parcours.

Vous êtes bénis, Je vous aime

Votre Père

Famille céleste

canalisé par Cathy

J'aime votre union, j'aime votre sérénité. Vous êtes, Mes enfants, dans une énergie magnifique. Et vous en prenez gentiment conscience.

Vous prenez conscience qu'il est possible d'être amour inconditionnel entre frères et sœurs.

Vous prenez conscience que vous pouvez vivre dans la fraternité et que de cette fraternité naîtra le nouveau monde. Oui, Mes enfants, vous serez nombreux à vous retrouver de cette façon. Vous reconnaissez vos frères et sœurs, ceux qui vibrent à la même fréquence que vous, ceux qui sont incarnés durant cette période pour cette magnifique transition. Vous serez nombreux, il sera de plus en plus fréquent que vous rencontrerez des inconnus et que vous constaterez que vous êtes de la même famille, celle de l'Amour universel.

Le monde va changer, il est en pleine transformation. Vous êtes des pionniers. C'est un rôle bien difficile, car vous êtes encore jugés, critiqués, mais vous tenez bon. Vous êtes des piliers les uns pour les autres. Il est très important de garder cette union intacte pour l'entraide quand l'un d'entre vous tombe ou doute, vous êtes tous présents pour l'aider à se relever. Que ce soit ici ou dans n'importe quels groupes de frères et sœurs, que ce soit dans n'importe quelle partie du monde, vous êtes unis et le resterez et c'est une grande victoire pour Moi votre Père de constater à quelle vitesse les agneaux rejoignent la bergerie familiale.

Nous voulons aujourd'hui non pas vous faire travailler sur vous-même, mais pour l'ensemble de la famille, pas uniquement celle de Jésus ou d'autres grands maîtres, pour la grande famille céleste.

Je vous demande de ressentir au niveau de votre cœur une chaleur qui va s'intensifier.

Mettez maintenant votre conscience au niveau de votre cœur et ressentez.

Visualisez une grande plaine devant vous, une plaine où quelques petits groupes éparses sont réunis. Vous allez garder cette vision et vous verrez les gens approcher, venir de tous les horizons pour se joindre à ces groupes et pour former un parterre d'êtres lumineux qui se réchauffent les uns les autres par leur chaleur interne, intérieure. Vous verrez enfin une grande colonne de lumière descendre sur cet attroupement et vous constaterez que les corps de lumière de ces frères et sœurs réunies vont monter ensemble dans cette colonne de lumière, vont ascensionner en groupe. Voyez maintenant.

Vous êtes parmi ces gens, vivez l'expérience. Donnez-vous la main.

Vous êtes dans la cinquième dimension et vous avez accès à toutes les connaissances. Vous puisez dans la grande Source de vie, vous êtes immortels. Vos âmes, Mes Enfants, sont celles de Maîtres Ascensionnés. Vous êtes des messagers sur terre, équipage sur sol. N'oubliez jamais.

Donnez de votre amour, de votre force à ceux qui ne sont pas prêts à décoller, car ils portent trop de poids qu'ils croient nécessaire à leur bonheur. Donnez de votre temps, soyez à l'écoute, enseignez par votre exemple et vos acquis. Enseignez par l'amour qui est dans vos cœurs. Faites passer les énergies supérieures sur terre en étant relié à votre Soi Supérieur, à votre Divinité, à Moi votre Père qui suis en chacun de vous, de plus en plus visible, de plus en plus clair.

Je suis en chacun de vous et Je compte sur vous pour diffuser les énergies nécessaires à cette transition, vous le faites très bien. Continuez simplement à être vous-même car aujourd'hui vous êtes le plus élevé de vous-même. Je suis très fier de vous. Je vous remercie, Je vous bénis.

Votre Père.

Au Nom de l'Amour

canalisé par Dominique

Voici une méditation qui vise l'Envol des Ames des défunts.

Si tu as perdu un être cher

Sache qu'il n'est pas mort

Sa vie se poursuit sous une autre forme

En le Royaume de l'Amour.

Alors prononce et pratique en ton âme

« J'invoque les Forces de Lumière à travers les Cieux

J'invoque les Forces de la Terre

L'Amour Infini, Absolu qui nous relie

Et qui permet la Vie

La Vrai vie, celle Eternelle

J'invoque les Ames et Créations en Dieu

Toutes celles qui se sont données par Amour

De toute Hiérarchie

De toutes Dimensions

A l'Infini

De l'Ange, à l'Archange

Des océans, à tous les éléments

De la Mère du Ciel

A notre mère de matière, la Terre

J'invoque encore et encore

En un Appel d'Amour Eternel

Qui résonne à travers l'Infini

Et qui appelle sans relâche

Toute forme de la Vraie Vie

A se relier

En Dieu

J'invoque Au nom de l'Amour

A l'élévation des êtres chers qui sont partis de l'autre côté du voile

Je demande à toutes ces Présences de Lumière invoquées en Dieu

Au Père

Au Fils

Et au Saint Esprit

De les aider, les protéger, les élever sans fin vers son Infinie Source de Lumière et d'Amour

De les guérir de leur incarnation terrestre

De leur apporter son Amour Ultime

Sa Lumière

Sa Conscience

Sa force

Afin que toute plaie, toute ombre

Disparaisse dans cette Lumière

Que mes disparus puissent renaître en Elle

Et ressentent un Bonheur Infini envahir tout leur corps de Lumière

Dans cette Ascension, cette joie immense

D'être porté par l'Amour

Et par l'Ensemble de Dieu

Que mes défunts fassent le choix d'Aimer et de se Donner à l'Infini

Je les visualise entrer dans les Royaumes Supérieurs de l'Amour

Guidés par Dieu et tous ceux qui le servent
Heureux et à leur tour au Service de l'Amour

Merci à l'Infini

Maintenant j'étends cet Amour sur tous les défunts

J'invoque Au nom de l'Amour

A l'élévation de tout les défunts qui sont partis de l'autre côté du voile

Je demande à toutes ces Présences de Lumière invoquées en Dieu

Au Père

Au Fils

Et au Saint Esprit

De guider toutes les âmes parties vers l'Au-delà

En son Royaume d'Amour

L'Ensemble d'Ame de toute Hiérarchie qui s'est donnée en Dieu

Entoure d'Amour et de Lumière

Tous les défunts

Et à nouveau le choix retenti en eux

Celui de monter en Sa lumière

Et de se Donner sans fin.

Je les visualise entrer dans les Royaumes Supérieurs de l'Amour

Guidés par Dieu et tous ceux qui le servent

Heureux et à leur tour au Service de l'Amour

Merci à l'Infini

J'étends encore plus loin cet Amour

J'invoque Au nom de l'Amour

A l'élévation de tous les vivants de la terre

Je demande à toutes ces Présences de Lumière invoquées en Dieu

Au Père

Au Fils

Et au Saint Esprit

De guider et protéger tout les êtres

A retrouver Sa Lumière Ultime

Et de se fondre ainsi en Lui
En fusionnant en Son Etincelle Divine
Déposée en notre cœur
Je les visualise heureux, en paix sur une Terre de Lumière
De retour en Dieu tout en étant incarné sur Terre
Se donnant éternellement au Service de l'Amour.
Merci à l'Infini
Maintenant j'étends encore plus cet Amour
Qu'il soit INFINI
Je demande à Dieu et tous ceux qui le servent
D'élever, guider, et protéger toutes formes de vies à l'Infini
Je visualise tout le Cosmos
Baignant dans une Eternité de Paix, d'Amour de Lumière de Conscience et d'Elévation.
J'envoie maintenant tout mon Amour
Vers tous ceux qui m'ont aidé dans ce travail de lumière
Et aussi vers cet Ensemble d'Amour, ce Tout Inconditionnel
Afin qu'il s'élève pour l'Eternité.
Merci à l'Infini.
Au Nom de l'Amour
Que Tout ce qui Est à travers l'Eternité, se relie
Se Donne, Aide et Aime sans fin en l'Amour de Dieu »

Prière du travailleur de l'Amour

canalisé par Cathy

Après une petite relaxation pour être prêt à vivre cette prière de tout son être, lisez-la à haute voix et restez dans cette énergie d'amour pendant plusieurs minutes visualisant des scènes de tolérance, de compassion, de fraternité, de respect et d'amour.

La Terre qui m'a fait vivre est ma Mère.

Le Ciel qui m'a élevé est mon Père.

Je fais partie de la création de Dieu.

Je suis Son enfant et Il me guide.

Il me conseille pour que j'atteigne mes buts sur terre.

Il est Mon professeur de vie et d'Amour.

Il est le Consolateur.

Ma mère la Terre et mon Père Dieu me donnent l'équilibre

Pour que, par moi-même, j'accomplisse les transformations nécessaires de mon être,

Afin de leur montrer à quel point je les aime.

Je fais partie de la Création de Dieu.

Pour que toutes les âmes trouvent cet équilibre,

Principalement celles qui n'ont plus de but, qui errent dans la nuit

J'ouvre mon cœur à l'Amour Universel, aux énergies divines

Et je formule cette prière à leur intention.

« Dieu tout puissant, éclaire la route des âmes errantes qui n'ont pas trouvé la Lumière

Donne-leur la force d'accepter de quitter la densité pour retrouver leur corps de Lumière et enfin revivre dans Ton Royaume.

Que toutes les âmes éveillées donnent leur appui et leur compassion afin qu'elles sortent de l'isolement et osent franchir la porte qui les mènera chez elles.

Père, montre-leur le chemin de leur Liberté.

Amen »

<http://www.lumieresdelaudela.com/intro/intro.html>