

# Aimer la Vie méditation-channeling

*Al-kelef canalisé par Christine, 28 octobre 2014*



Channeling : « Bonsoir à vous, nous sommes Al-Kelef, nous prenons place nous nous installons parmi vous, que vous puissiez au fur et à mesure ressentir nos présences, ressentir nos énergies, ressentir aussi cette volonté de partage, la présence du cœur, la fraternité entre les peuples. Nous sommes unis, nous sommes liés par la même essence, essence divine, essence christique, soyez les bienvenus dans nos énergies.

Au fur et à mesure de cette communication vous allez permettre à certains aspects de vos êtres de vous élever, vous allez assurer le maintien de votre corps physique et grâce à votre vibration, grâce à votre expansion, votre aura va se transformer que ce soit en forme, que ce soit en énergie pour permettre à vos corps les plus subtils, les plus lumineux de venir jusqu'à nous, de venir chercher ce dont vous avez besoin, que ce soit individuellement, que ce soit pour votre cercle, que ce soit d'une manière plus collective.

Et c'est ainsi que nous vous accueillons, que nous accueillons les corps, les enveloppes les plus subtiles, les plus légères, les plus lumineuses à nos côtés, ce sont des consciences, ce sont des êtres à parts entières, des parties de vous qui vous représentent. Et nous sommes ainsi tous en famille, c'est pourquoi il est nécessaire de bien vous enraciner, de bien penser à votre assise, à votre verticalité, que la force de la terre, que la force de votre corps physique vous permettent de vous élever le plus possible.

Que vous puissiez recevoir, accueillir ce dont votre être a besoin pour votre éveil mais aussi pour votre quotidien, toutes les compréhensions, que vous puissiez attirer à vous, accueillir dans vos expériences ce dont votre âme a besoin. C'est permettre cette unité à l'intérieur de vous, permettre cette fluidité, que chaque partie de vous cohabite, collabore, coopère ensemble.

Et vous pouvez ressentir très fortement cela dans votre quotidien, au travers de vos rencontres, de vos expériences, vous ressentez aussitôt, dès qu'il y a un aspect de vous qui n'est pas en accord, cela crée des tiraillements, de la dualité, un mal-être intérieur, chères âmes ne vous emballez pas, ne cherchez pas aussitôt des responsables.

Vous savez que vous êtes continuellement en mouvements, que vous vous expandez, que bien qu'incarnés, plusieurs parties de vous vivent avec vous, autour de vous, interviennent dans cette incarnation. Vous faites des va et vient dans l'espace, dans le temps, vous faites des va et vient dans votre histoire qu'elle soit présente avec ce corps, ce personnage que vous incarnez, où que ce soit sur votre ligne de vie, la ligne de votre âme et plus encore. Ces autres lignes qui correspondent à votre histoire en temps qu'être, en temps qu'être divin issu de la source, histoire aussi des autres parties de vous.

Vous formez un grand tout à vous seul, un vaste univers qui n'est pas toujours paisible, qui est toujours en mouvement et se présente à vous dans votre intérieur des énergies à rééquilibrer ou simplement à intégrer, à accepter pour modifier votre manière d'être, modifier votre comportement, vos pensées, vous ouvrir, ce sont des codes énergétiques, toujours de l'énergie en mouvements, en pulsations qui se présentent à vous, qui se

présentent quelque soit le niveau, ou l'aspect de votre être concerné et qui en bout de chemin ou en bout de course arrive dans cette partie incarnée, arrive par vos chakras au plus proche de votre corps physique, au plus proche de votre expérience, de votre quotidien.

Réalisez, chères âmes, que les expériences que vous vivez, ou certains blocages, ralentissements peuvent avoir pour origine une arrivée, une vague, un code énergétique qui vient de très très loin, de très très haut ou d'un autre temps, d'une autre réalité et qui au fur et à mesure de son chemin en vous, ce code est intégré, passe plusieurs filtres pour arriver au plus près dans ces corps, dans ces corps subtils les plus proches de la matière. Car tout ce qui vous arrive, toute cette énergie qui se propage en vous a besoin de rencontrer la matière, de venir dans cette forme incarnée pour la compréhension, l'intégration, la guérison.

Alors maintenant avec votre parcours, votre histoire, il ne s'agit pas de vous emballer lorsqu'une perturbation arrive, oui il va falloir agir dans la matière, certainement vous positionner, vous affirmer, poser des paroles, des actes, mais avant, avant cela de vous poser, de vous intérioriser, de demander à votre âme, à votre être intérieur l'information, d'où provient la perturbation.

Vous n'aurez pas forcément tout de suite une réponse claire ou un grand discours, mais il s'agit déjà de savoir est-ce que c'est une perturbation de cette vie précise, d'une expérience difficile, d'un souvenir refoulé de votre enfance, de votre lignée familiale ? Est-ce que c'est une perturbation provenant d'autres incarnations, incarnations sur terre, incarnations en dehors de la terre ? Est-ce que c'est simplement une énergie lumineuse, équilibrée dont votre être a besoin et qui par sa puissance, par sa force chamboule l'équilibre intérieur pour trouver sa place ?

C'est important que vous puissiez mesurer cela, ressentir quelle est la nature de cette énergie, cette énergie qui vous perturbe, qui vient après par ricochet dans votre quotidien vous bloquer, vous faire douter ou au contraire vous donner des ailes. Beaucoup de mouvements en vous, autour de vous, beaucoup de mouvements à observer sur votre terre, dans votre terre, regardez comme chacun se débat.

Et c'est là, chères âmes que vous avez toute votre place, que vous avez maintenant à exprimer les énergies du cœur, vous n'avez pas forcément de réponses à apporter, vous n'avez pas forcément de solutions aux êtres qui viendront à vous, mais que ce soit vos cœurs qui les accueillent, que vous puissiez passer en revue tout ce que vous vivez, tout ce que vous avez vécu avec le filtre du cœur.

Par déformation, par souffrance, par habitude, ce n'est plus le cœur qui intervient en premier, ce sont d'autres corps, d'autres fréquences que vous avez entraînés, que vous avez habitués à décrypter votre quotidien, à décrypter votre vie, à décrypter même ce qui se passe en vous. Les temps actuels n'appellent pas à la précipitation, bien au contraire, il est nécessaire nous l'avons souvent répété d'être dans le mouvement de votre être, mais ne paniquez pas, ne fuyez pas, ne soyez pas dans la réactivité, permettez à votre être de s'installer, à votre cœur de s'ouvrir.

Il y a actuellement sur terre tout et son contraire et dans le tout et dans son contraire se situe la vérité, quelque soit le degré de conscience dans lequel vous êtes vous percevrez une réalité qui sera votre vérité, c'est pourquoi il y a autant de positions, autant de dualités car les plans de conscience se mélangent.

Il y a tellement de niveaux différents, d'interprétations, qu'il est très difficile d'affirmer une seule vérité et ce qui peut être vrai aujourd'hui, peut ne plus l'être demain, c'est pourquoi vous avez besoin de la sagesse, de vos cœurs, c'est pourquoi vous avez besoin de la sagesse de votre âme et davantage encore votre divinité pour pouvoir analyser, décrypter, comprendre ce que vous traversez.

Nous l'avons aussi souligné habituez-vous à faire fonctionner vos autres sens, développez votre ressenti, allez de plus en plus dans la communication intérieure ressentir votre être, prenez l'habitude de dialoguer avec vous-mêmes, de pouvoir décrypter comment vous fonctionnez. Vous recevez les uns et les autres énormément de messages, énormément d'informations, mais il y a beaucoup de déperditions.

Soit par inconscience c'est-à-dire que vous ne percevez pas les messages tant vous êtes occupés, tant vous êtes tournés vers vos autres sens et vous cherchez des significations avec ces corps. Soit le message vous arrive et vous ne savez pas comment l'interpréter et là encore vous l'interprétez avec vos autres sens, vous pouvez chacun d'entre vous recevoir le même symbole et il peut y avoir pour un même symbole autant d'interprétations différentes pour chacun.

Alors vous avez des références, ce qui est véhiculé dans vos sociétés, vous avez ce qui est inscrit dans vos livres pour vous aider à décrypter mais là encore ce qui est valable pour l'un ne le sera pas forcément pour l'autre.

Alors, chères âmes, nous vous disons apprenez à vous connaître, à connaître la symbolique de votre âme, l'imagerie, son chant, oui les sons, apprenez pour chaque événement, chaque situation, chaque interrogation que vous avez, vous recevez une énergie correspondant soit à la solution, soit à l'explication. Une énergie dispensée soit par votre divinité, par vos guides, par les maîtres quels que soient les êtres à vos côtés pour vous permettre de cheminer et de discerner.

Il est indispensable à l'heure actuelle de prendre du temps pour vous, prendre le temps de vous demander comment vous allez, prendre le temps du silence pour écouter votre souffle, écouter le battement de votre cœur, prendre le temps de vous laisser inspirer. C'est une course folle actuellement, des énergies très puissantes qui vont mettre en difficulté beaucoup d'êtres, beaucoup d'institutions, l'équilibre même des masses risque d'être perturbé à certains points de votre planète, course folle, mouvements désordonnés, déséquilibrés.

C'est pourquoi il est si important pour vous de revenir à ce calme intérieur, à cette stabilité, à cet équilibre afin que vous puissiez rayonner cela, que vous puissiez aider la planète à se maintenir, que vous puissiez donner de la force, du courage à tous les êtres de bonne volonté.

Et nous revenons à vos cœurs, nous revenons à ce que vous vivez, posez sur chaque aspect de votre vie ce regard du cœur, quelque soit l'expérience, quels que soient les êtres rencontrés, les relations, les souffrances physiques, les maladies, posez ce regard doux et bienveillant sur tous vos choix, toutes vos expériences, toutes vos compréhensions et incompréhensions.

Puis, chères âmes, faites de même avec tous les êtres qui vous entourent, tout se dénoue les trames familiales, tous ces nœuds qui se sont répétés de génération en génération créant la souffrance, la douleur tout cela est en train de se dénouer. Nous convenons que ce n'est pas toujours aisé, que cela prend du temps, que cela peut provoquer de gros

chocs dans vos enveloppes, c'est l'impression de vide, de manque de repères, d'être perdus, d'être seuls.

Sachez, chères âmes, que vous pouvez demander encore et encore de l'aide, du soutien, qu'il y a un nombre si important d'êtres à votre disposition et aidez-vous vous-mêmes en changeant votre regard, votre vision sur la vie, sur les autres.

Attardez-vous sur ce qu'il y a de meilleur, voyez la lumière chez l'autre, encouragez cette lumière à se développer, ne perdez plus votre temps, ne gaspillez plus ces moments passés ensemble à voir ce qui ne va pas mais au contraire valorisez le meilleur, valorisez la lumière même si elle est naissante, que ce soit chez vous comme chez l'autre.

Et soyez plein de gratitude et plein d'amour pour tous les êtres qui vous entourent, toutes ces âmes qu'elles appartiennent à votre famille de sang, famille de cœur, toutes ces âmes que vous retrouvez, toutes ces âmes qui ont accepté de jouer certains rôles pour vous comme vous le faites pour plein d'autres âmes, remerciez et pensez à ces différends au niveau de conscience qui vous permettent de voir la réalité autrement, une autre vérité.

Pensez à vous élever, parfois certaines mémoires, certaines retrouvailles d'âmes, certains nœuds qui sont en train de se défaire vous projettent sur le sol, c'est-à-dire baissent votre vibration et ce n'est pas lorsque vous êtes sur le sol allongés, KO que vous aurez la meilleure perspective, la plus haute vision, la plus grande vision de votre être et de ce que vous êtes en train de vivre.

Le temps est un facteur important, pas de précipitation, pas de fuite, pas de réactivité excessive, nous vous appelons à la tempérance, à l'apaisement quoiqu'il se passe. Vous recevez une énergie beaucoup plus forte avec l'élévation de la vibration de votre planète, de cet univers, vous avez la possibilité maintenant d'être reliés à des plans de conscience beaucoup plus forts, beaucoup plus purs, allez chercher vos compréhensions dans ces plans.

Sachez aussi, chères âmes, que tout ce que vous avez besoin de rééquilibrer, de guérir, tout ce que vous avez ramené avec vous, doit passer dans des strates différentes de conscience pour aller à la guérison totale et définitive. Alors parfois vous aurez l'impression de régresser, à nouveau de devoir travailler le même thème, le même épisode, le même souvenir, la même relation, ce n'est pas pour vous embêter, ce n'est pas parce que vous avez mal fait ou pas réussi votre travail intérieur.

Au contraire, chères âmes, c'est signe de progrès, d'élévation, que vous accédez maintenant à une conscience supérieure et que cette conscience supérieure va vous donner de nouvelles pistes, de nouvelles compréhensions, indications sur ce que vous avez vécu, sur ce qui a pu vous faire souffrir.

C'est comme si à chaque fois en passant un autre plan vous obtenez quelques morceaux de votre puzzle, quelques morceaux complémentaires qui s'ajoutent déjà à ce que vous avez posé, c'est très important, comprenez cela, vous ne régressez pas, vous n'avez rien fait de mal, en aucun cas ce n'est une punition divine comme nous pouvons parfois l'entendre, le percevoir.

Ce ne sont pas non plus les autres qui vous veulent du mal ou qui travaillent sur vous, vous êtes suffisamment puissants pour travailler tout seul sur vous, pour aller chercher, attirer à vous ce qui a encore besoin de comprendre, de rééquilibrer, les autres sont là pour faire miroir, sont là avec votre accord pour vous montrer les choses, pour vous les enseigner, pour vous les faire comprendre à leurs manières.

Alors recherchez la paix, la paix avec vous-mêmes à chaque instant, si ce n'est pas possible, retirez-vous, prenez le temps, faites-vous du bien, redonnez des forces à votre être, l'envie d'aller plus loin, de comprendre, de se dépasser, de se développer c'est ce que vous avez aussi à transmettre aux autres.

Vos frères et sœurs ont besoin de reconnaissance pour oser entr'ouvrir la porte de la connaissance, chères âmes, vous êtes là pour les reconnaître, que ce soit par une main tendue, un sourire, un merci, un bonjour.

Beaucoup d'êtres à l'heure actuelle se laissent encore porter par le collectif, s'en remettent aux grands égrégores de décisions, de positionnements. Ils ont besoin, ces êtres ont besoin d'être reconnus individuellement pour oser se détacher de ces formes pensées collectives, oser s'affranchir, oser prendre la responsabilité de leurs vies.

Et vous intervenez dans ce processus, là où vous en êtes, vous avez votre place à prendre, votre rôle à jouer et la qualité de votre intervention va dépendre de votre paix intérieure, de votre stabilité. Simplement observez, simplement ressentez lorsque vous êtes en discussion avec quelqu'un remarquez votre être intérieur, dans quelles dispositions vous êtes et quelle est la partie de vous qui s'exprime, nous avons déjà évoqué cela, simplement quelques dixièmes de conscience pour observer ce qui se passe, pour rétablir l'ordre des choses à l'intérieur de votre être.

Et vous respirez, chères âmes, vous êtes confortablement installés dans votre cœur, vous respirez pour intégrer, permettre à ce que ces informations, ces énergies trouvent le chemin à l'intérieur de vous que vous puissiez prendre ce qui est nécessaire pour votre développement. Et vous respirez, vous laissez depuis votre couronne la lumière descendre à travers vous comme une multitude de ruisseaux qui s'écoulent à l'intérieur de votre être.

Et vous respirez confortablement, laissez cette lumière vous irriguer, vous l'accueillez, temps d'apaisement, temps de reconnaissance, temps du partage, de la fraternité. Votre calendrier, ce calendrier terrestre vous permet tout au long de votre année, de fêter, d'accueillir l'autre, tant d'occasions pour le partage, pour l'expression de vos cœurs, tant d'occasions qui sont marquées, qui sont ritualisées et qui sont si importantes pour cette conscience collective.

Ce n'est pas important, chères âmes de savoir si c'est démodé, si c'est d'actualité ou non tout va dépendre de quelle conscience vous y mettez, il y a des fêtes inscrites sur votre calendrier qui spontanément ouvrent les cœurs, mettent en mouvement les émotions, ravivent les souvenirs, voila, chères âmes, les occasions rêvées de partager, de reconnaître l'autre.

Puis tant d'autres, tant d'autres occasions dans votre quotidien, mais que ce soit, chères âmes, une expression spontanée de vos cœurs et non pas votre mental qui veut bien faire, qui veut obéir à la norme qui veut lui aussi être reconnu, faire partie des bons élèves, ce n'est pas cela.

Et chères âmes, ce n'est pas important, vous n'avez pas à faire pour être reconnues comme appartenant aux êtres en chemin, c'est de ressentir l'impulsion de votre être, de ressentir cette force du cœur, ce ne sera pas forcément à toutes les occasions. Mais que vous soyez en accord, totalement en accord avec ce que vous décidez, avec ce que vous mettez en action, ce que vous proposez.



Il ne s'agit pas de tendre la main pour se donner bonne conscience, vous avez dépassé cela, que votre main tendue soit l'expression de votre divinité, que ce soit un élan qui provient de vos profondeurs et non pas de ce qui se fait ou de ce qui ne se fait pas, de ce qui est bien ou pas bien, de ce que l'on va penser de vous.

Non, car les êtres en face de vous, ces âmes qui cherchent leurs chemins ont besoin de la reconnaissance divine, non pas de quelque chose de superficielle ou de bon ton, ou de charitable. Si l'impulsion n'est pas là, respectez cela, pas de jugement, pas de culpabilité et nous vous invitons, encore et encore à ce dialogue intérieur, si c'est nécessaire, prenez des notes, décryptez vos symboles, cette symbolisme à l'intérieur de vous, comment fonctionne votre âme, apprenez, c'est prendre du temps avec vous-mêmes, vous accueillir tels que vous êtes, là où vous en êtes.

Nous avons beaucoup évoqué le temps, il s'agit du rythme et ce n'est pas le rythme effréné de vos sociétés, c'est votre propre rythme, le rythme de la connaissance, de la reconnaissance, de la fraternité avec vous-mêmes avec les différents aspects de votre être qui se présentent et ainsi vous arriverez à comprendre, à analyser vos réactions, ce qui est en mouvement autour de vous, en vous, ces perturbations, ces énergies qui arrivent.

Car vous avez bien compris, chères âmes, que l'équilibre établi est mouvement, qui peut y avoir de réelles périodes d'apaisement, de calme, de sérénité puis c'est un autre cycle qui commence, c'est la vie en mouvement en vous, tout cela vous avez à transmettre, à aider l'autre, à comprendre, **aimer la vie**, sa richesse, toutes ses formes d'expression.

Et vous respirez, chères âmes, nous souhaitons, ce soir travailler au niveau du mental, que ce soit pour chacun d'entre vous, nous allons contacter ces enveloppes, contacter ces aspects de vous, mais aussi à un niveau plus vaste, nous souhaitons aller dans les formes pensées collectives de vos sociétés modernes de votre pays afin d'amener la souplesse, l'ouverture, la décrispation.

Et vous respirez confortablement, nous allons vous faire ressentir à chacun d'entre vous ce que vous appelez le mental, qui lui aussi contient tellement de strates, tellement de niveaux de conscience différents, nous allons contacter les consciences les plus basses, que vous puissiez ressentir la forme de votre mental, sa structure énergétique, nous allons dire physique. Il peut se manifester sous forme de symboles, de formes géométriques, d'équations, des couleurs, laissez venir à vous et simplement sentez, observez sans rien poser, sans rien vouloir.

Peu de stabilité dans le corps mental collectif, nous prendrons celui de votre pays, beaucoup de dents de scie, beaucoup de mouvements anarchiques, de perte d'énergie, d'épuisement, de lourdeur, un manque de renouvellement, un manque d'ouverture, une asphyxie par manque d'aération, d'ouverture, de curiosité. C'est ce qui caractérise le corps mental de votre pays, c'est-à-dire de la conscience collective à laquelle vous appartenez et vous êtes, chères âmes influencées, vos propres corps, votre mental est relié à ce grand égrégore.

Simplement sentez et vous respirez confortablement, vous sentez vos racines terrestres, vous sentez vos racines célestes, nous allons encore élever la vibration de votre cercle afin d'amener progressivement ces vagues de lumière qui vont venir amener un autre mouvement, que ce soit dans votre corps mental, que ce soit dans ce grand corps collectif.

Et vous accueillez, vous accueillez dans votre corps cette lumière, il n'y a rien besoin de faire ou de penser, la vibration dont chacun d'entre vous a besoin se déverse actuellement dans votre corps mental, simplement bien respirer, simplement bien vous enraciner pour accueillir cette vibration, qu'il y ait le moins de déperdition possible.

Vous respirez, puis nous allons diriger cette lumière dans le corps mental collectif auquel vous êtes reliés, vous allez pouvoir ressentir ces mouvements et vous respirez confortablement, vous laissez faire, que cette lumière puisse aller le plus loin possible, pour le plus grand nombre possible, selon la volonté divine.

*« Je suis **Métatron**, j'interviens en cet instant, afin d'obéir à la volonté du plus grand nombre, afin de dissoudre toutes ces formes pensées inadaptées qui ne correspondent plus au niveau de conscience souhaité, demandé par chacun d'entre vous. Tout ce que vous émettez depuis votre corps mental prend une forme énergétique plus ou moins grande, plus ou moins rigide, plus ou moins puissante et plus vous allez donner de l'énergie à cette forme, plus elle va se consolider, plus elle va gagner en puissance, plus il sera difficile pour vous de la transformer, de la changer. Ce sont vos croyances, vos états d'esprit, tout ce que vous croyez bien, juste, dans vos raisonnements, dans vos habitudes de vie, au fur et à mesure de votre évolution, vous avez à faire l'état des lieux de vos formes pensées, de vos croyances. Plus votre mental sera souple, sera reconnu aussi pour son utilité, pour toutes ses qualités, plus il sera aisé d'amener cette souplesse, de changer d'avis, de changer de perspective, de changer de vision intérieure, extérieure. La crispation, la cristallisation sont à bannir, cela ne veut pas dire que vous changez d'avis constamment, mais c'est de reconnaître ce dont vous n'avez plus besoin et de reconnaître aussi qu'à chaque changement de conscience vous percevez la vie autrement, la vie avec tout ce qui va avec, les autres, les circonstances, votre histoire, votre rôle, votre place. Beaucoup mettent un point d'honneur à garder les mêmes positions toute leur vie, pensant être intègres, des êtres de confiance sur qui on peut compter, oui et souvent à leur détriment, au détriment de leur bien-être, du bien-être de leurs proches. Nous ne parlons pas ici de vos valeurs, de votre cœur mais bien de ce mental inférieur que vous utilisez encore beaucoup qui alimente votre orgueil, votre ego, qui bien souvent parasite vos relations. Alors accueillez toute cette énergie, prenez, prenez ce dont vous avez besoin. Je vous salue. »*

Vous respirez, chères âmes, vous laissez le mouvement se faire à l'intérieur de vous, vous remerciez votre corps mental, vous le remerciez pour cet instant mais aussi pour son existence à vos côtés, puis vous remerciez le corps mental collectif. Sachez lui aussi le reconnaître, le reconnaître dans ses interventions lorsqu'il vous influence et de pouvoir discerner si cela vous convient ou non, de ne pas adopter des points de vue parce que cela se fait.

Puis vous ressentez maintenant votre cœur, l'espace où vous pouvez vous reposer, où vous pouvez vous détendre et vous respirez confortablement, vous allez commencer à ressentir votre corps physique, nous allons modifier encore la vibration de votre cercle, vous allez rappeler à vous tous les aspects de votre être qui se sont expansés.

Doucement vous revenez dans cet espace, vous respirez confortablement et vous laissez le rythme dont vous avez besoin pour revenir, message de paix, d'ouverture, de reconnaissance que nous souhaitons vous transmettre. Tout est important, il n'est pas nécessaire que ce soient des manifestations, de grandes manifestations, de simples gestes sont suffisants nous l'avons dit une pensée, un regard, un sourire, une main tendue.

Et vous respirez, chères âmes, vous revenez dans votre enveloppe, vous revenez dans cet

espace, nous vous souhaitons la paix, cette paix intérieure qui génère tant de joie, qui vous donne tant de force, tant de volonté, tant de créativité. Qu'il en soit ainsi, nous vous saluons.»

*Vous pouvez reproduire ces textes et en donner copies aux conditions suivantes: Qu'ils ne soient pas coupés et qu'il n'y ait aucune modification de contenu. Que vous fassiez référence à notre site [www.eveiletbienetre.com](http://www.eveiletbienetre.com)*