



Méditation-channeling du 26 Avril 2016

« Une autre étape »

« Bonsoir à vous, je suis Emmanuel, que vous puissiez me recevoir et recevoir également les autres êtres ceux qui m'accompagnent, ceux qui agissent, évoluent à vos côtés dans d'autres sphères, dans d'autres dimensions. Tous ceux qui sont disponibles, à chaque instant, tous ceux qui vous permettent de comprendre, d'accéder à toutes les informations, à tous les possibles, à tout ce qui vous facilite la vie sur terre, à tous ces êtres dans le subtil qui chaque jour, à chaque instant veillent sur vous, amènent l'énergie, le soutien, le réconfort.

Que vous puissiez les accueillir, les recevoir, prendre conscience, même si vous n'avez pas toujours le ressenti de leur existence, que vous sachiez qu'à chaque instant ils sont présents, qu'à aucun moment de votre incarnation vous êtes seul, que cela puisse vous aider dans les moments les plus difficiles, les plus compliqués.

Le simple fait de comprendre, de savoir que ces êtres existent, que vous pouvez leur parler, que vous pouvez demander, que vous recevez à chaque instant, facilite l'évolution de votre âme, facilite la transmission entre les plans, entre les dimensions, entre vos différentes enveloppes. Il y a alors moins de résistance au niveau de votre personnalité et de votre mental qui s'assouplit pour permettre justement ces connexions ou ces échanges.

Alors accueillez tous ces êtres, accueillez aussi dans vos vies toutes les rencontres, que ce soit des rencontres brèves ou des rencontres qui s'installent, accueillez tous ces êtres, toutes ces âmes, toutes celles qui parfois très inconsciemment viennent vous délivrer des messages, répondre à vos demandes, à vos prières, vous donner la solution, l'information, ce qu'il faut au bon moment.

Quel que soit le support, quel que soit le moment, quelle que soit l'activité ayez aussi conscience de cela, de ces guides incarnés, parfois guides malgré eux, ce sont à chaque fois des accords entre les âmes, des accords entre vos guides, entre les guides respectifs pour permettre les échanges, pour faciliter les transactions, les manifestations dans la matière, que ce soit des guides humains, que ce soit les autres règnes.

Alors accueillez, ayez ce souci d'ouverture, ayez ce souci de vous dire chaque jour qu'elle est ma vision de la vie, ma vision de mon parcours, qui je suis, qui vous souhaitez être, qui vous avez été. Et c'est de mesurer ainsi régulièrement vos avancées, c'est surtout les changements de pensées, les modes de fonctionnements, les croyances, de pouvoir chaque fois assouplir, de pouvoir nettoyer, de pouvoir rendre ce dont vous n'avez plus besoin.

Il est inutile de vous condamner, de vous juger pour des pensées du passé, pour des fonctionnements du passé, le plus important c'est l'instant, le moment, la

journee, d'être au maximum dans la conscience de ce que vous émettez, de pouvoir prendre la mesure de vos raisonnements. Est-ce qu'il y a du progrès, est-ce que vous vous sentez plus en paix en vous ou est-ce que c'est encore l'effervescence.

Il est courant d'alterner les périodes, il n'est pas, nous ne pouvons pas exiger de vous que ce soit le calme permanent, que vous soyez en paix à chaque instant, c'est difficile aux vues du contexte dans vos sociétés, aux vues de toutes les perturbations et puis des grands changements qui ont lieu, qui s'effectuent sur votre planète, à l'intérieur de vous.

Si par contre en permanence vous êtes tourmentés, là il est nécessaire de vous remettre en question, si en permanence vous êtes dans les confits, si en permanence il y a des épreuves sur votre route, il est souhaitable de vous interroger, de revenir sur vos fonctionnements, de prendre le temps de vous poser, de prendre le temps de décortiquer ce qui se passe, d'analyser pour vous libérer, pour passer à autre chose, **une autre étape**.

Et nous sommes là pour ce passage, nous sommes là pour les transitions, les fins de cycles, les débuts de cycles, pour vous faciliter toutes les rencontres et nous l'avons dit combien les âmes se retrouvent. Oui c'est très important ces reconnections, ces grands réservoirs d'énergies que vous libérez lorsque vous vous retrouvez qui peuvent parfois vous demander plusieurs années avant d'être intégrées, d'être comprises, d'être reçues.

Et puis parfois c'est pouvoir tout simplement utiliser ces fréquences, ou le savoir, l'information qu'elles contiennent, soyez les plus libres possibles, soyez les plus libres possibles dans vos raisonnements, dans vos attitudes. Liberté, la liberté, celle que nous prenons aujourd'hui c'est dans le sens de l'ouverture, ce n'est pas dans le sens de l'anarchie, c'est la liberté intérieure celle qui vous permet d'être, d'être tolérant avec vous-même, d'être dans la bienveillance dans tous vos actes, dans toutes vos pensées, soignez votre verbe.

De prendre soin de vous simplement, c'est cela la liberté, prendre soin de vous, être suffisamment dans l'ouverture pour vous accueillir, à chaque instant, dans les bons moments, dans les moins bons, dans ce que vous réussissez, dans ce que vous pouvez parfois rater, cessez de vous tourmenter.

Prenez conscience de ce qu'il y a à rectifier et passez à autre chose, c'est en vous attardant, en mettant du poids, en étant dans le jugement que vous créez de toutes pièces les mémoires, ces mémoires que vous êtes encore parfois à devoir travailler dans cette incarnation et que vous avez créées il y a fort longtemps. Et qui se sont au fil des incarnations, au fil de vos raisonnements renforcées, vous avez à chaque fois attiré à vous d'autres expériences en lien avec ces mémoires, en lien avec les épreuves, avec la dureté. Tout cela parce que à un moment donné vous vous êtes jugé, vous vous êtes condamné, vous vous êtes senti inférieur, différent, autre, pas accepté, pas reconnu, vous êtes senti trahi.

C'est très important, non seulement dans cette incarnation vous remettez les compteurs à zéro avec le passé, mais vous avez aussi la lourde charge de ne pas recharger les compteurs pour le futur. Avec tous les outils, toutes les fréquences, toutes les énergies qui sont maintenant disponibles sur votre planète vous avez

la possibilité de créer, comme de dé créer en un instant, donc pas de poids, pas de jugement inutile.

Prenez conscience de ce qui est juste, de ce qui l'est moins, rectifiez vos attitudes, vos comportements, votre verbe, vos pensées d'abord, d'abord avec vous-même, c'est ce dialogue intérieur qui fait qu'après avec les autres cela devient compliqué. C'est ce dialogue intérieur avec vous-même lorsqu'il n'est pas équilibré qui attire à vous, dans votre réalité, dans votre quotidien les expériences, les rencontres qui vont faire écho, résonance à vos pensées, à vos sentiments, à la manière dont vous vous traitez.

Et vous allez encore prendre du temps, dépenser de l'énergie pour régler l'extérieur, pour régler les conflits, les situations compliquées et difficiles, déséquilibrées, alors que vous les avez créées simplement par ce dialogue intérieur. Vous n'en avez pas toujours conscience mais écoutez-vous, qu'est-ce que vous vous dites dans les bons moments et dans les moins bons, écoutez-vous simplement et rectifiez.

Vous avez à aimer, vous avez à vous aimer d'une manière inconditionnelle pour pouvoir aimer d'une manière inconditionnelle tout ce qui est et souvent vous commencez par l'extérieur, cela vous paraît plus facile, c'est une illusion. Oui de s'aimer c'est pas ce qu'il y a de plus aisé, de plus facile, cela vous oblige à avoir un regard très lucide sur ce qu'il y a en vous, à être dans la rectitude, à être dans l'honnêteté avec vos comportements, avec vos pensées, avec votre verbe.

Pourquoi est-il plus facile d'être dans l'apaisement avec l'autre, d'être bienveillant, d'être aimant, votre éveil, la paix sur terre, le processus ascensionnel en cours dépend de la pacification de ce dialogue intérieur, dépend de chacun d'entre vous, de ce que vous allez être en mesure d'équilibrer.

Et ce n'est pas par la force, ce n'est pas en vous condamnant, ce n'est pas en vous forçant à être autrement ou à être quelqu'un d'autre, c'est vous prendre par la main, avoir ces regards compatissants, ce soutien que vous vous apportez, c'est ce qui permet la confiance, c'est ce qui permet le progrès, c'est ce qui permet revenons à cela à la liberté, la liberté d'être.

C'est possible d'être libre sur terre, à vous de choisir d'en faire l'expérience, la liberté est accessible difficilement aux jours d'aujourd'hui dans vos sociétés avec toutes les lois, tous les règlements que vous vous êtes imposés. Difficile aussi avec ce grand manque de confiance qui fait que vous êtes obligés de vous réglementer, vous êtes obligés de créer de toutes pièces des limites artificielles pour contenir vos comportements.

Mais heureusement de plus en plus d'âmes, de plus en plus d'êtres souhaitent revenir à la bienveillance naturelle, à toutes ces initiatives citoyennes afin que chacun assume sa responsabilité, que chacun prenne sa place.

Vous l'avez compris, il ne suffit pas, c'est déjà beaucoup, de rester avec soi-même, même de rester avec soi-même dans de belles pensées, il va falloir après aller dans le monde, aller dans la matière, aller prendre votre place dans la société pour là aussi simplement être, partager vous enrichir du contact avec l'autre, avec les autres.

Pouvoir aussi vous rendre disponible afin que nous puissions à travers vous transmettre, partager, équilibrer, souvent nettoyer. Lorsqu'il y a un être en chemin, un être disposé à nous laisser passer, un être conscient d'un plan supérieur, c'est-à-dire qu'il existe au-delà de vous, au-delà de votre incarnation, un plan plus complet, plus global.

Lorsque nous trouvons un être dans cette conscience, nous profitons souvent, avec l'accord de votre âme, des points de passage disponibles pour alors transmettre, pour donner aux personnes qui sont assises à côtés de vous, en face de vous, celles que vous croisez simplement en faisant vos courses ou dans votre activité professionnelle ou dans vos loisirs, nous passons ainsi.

Nous utilisons tous les êtres disponibles, tous les êtres qui acceptent qu'il y a quelque chose, une dimension, des vibrations différentes, supérieures qui relient chaque être vivant. Vous allez dans cela et nous vous invitons à être dans cette conscience. Que vous n'êtes pas seulement sur terre que pour votre incarnation, que l'avenir du collectif, que l'avenir de cette planète, cet avenir est tout aussi important que votre avenir individuel, que celui de vos enfants, de vos proches, des êtres que vous aimez.

Il y a à piloter votre propre véhicule et à piloter d'autres véhicules beaucoup plus importants englobant votre appartenance à ce pays, votre appartenance à la terre, votre appartenance à l'humanité, votre appartenance à cet univers et ainsi de suite.

Et nous oeuvrons maintenant avec les êtres en chemin pour vous amener dans cette dimension, cette dimension davantage collective, en plaçant vos fréquences, en plaçant vos énergies, en amenant votre conscience dans ce plan vibratoire collectif. Vous n'oubliez pas votre incarnation, vous bénéficiez au contraire des fréquences qui sont données au plus grand nombre, des fréquences qui vont permettre de libérer collectivement des mémoires très importantes et qui vont vous aider individuellement dans votre évolution, dans vos compréhensions.

Alors au-delà de vos préoccupations individuelles, des tracas de votre quotidien ayez le plus souvent possible des pensées pour le collectif, non pas en disant, en critiquant ce qui est et ce qui a été mis en place, ce qui existe, même si il y a du déséquilibre, même si il y a de la dualité.

Projetez dans le collectif vos rêves, vos espérances, vos espoirs, vos espoirs dans la condition humaine, dans les autres règnes, dans le vivant, projetez-vous dans ce qui pèse, dans toutes ces mailles, tous ces fils qui vous relient les uns aux autres, le plus souvent possible. Lorsque vous parlez, lorsque vous pensez, lorsque vous agissez, est-ce que c'est l'affaire du collectif, est-ce que cela amène de la paix et de la légèreté, de l'espoir, ou est-ce qu'au contraire vous continuez à alimenter les plans déséquilibrés ?

Là aussi pas de jugement, acceptez-vous là où vous en êtes, c'est simplement de prendre conscience de là où vous en êtes, et c'est choisir, décider sur quel plan vous voulez évoluer, là aussi c'est fluctuant, nous ne pouvons pas vous demander de servir le plan collectif à chaque instant et d'être dans les

fréquences les plus élevées, dont vous êtes capable. Vous avez vos limites, la terre a ses limites.

Il y a certains plans lumineux qui ne sont accessibles que de très peu de temps dans votre journée, certains plans que vous ne pouvez supporter que quelques instants. Certaines périodes, certaines dates de votre calendrier sont favorables pour accéder à ces plans où là les portes sont grandes ouvertes et nous sommes derrière les portes pour aider, pour partager avec vous ces fréquences, vous permettre le progrès.

Les dates clés de votre calendrier, toutes les dates sacrées, toutes les dates qui font références à la paix, à l'unité, au rassemblement, à la lumière, puis d'autres qui sont moins connues et qui sont des concours de circonstance, des rassemblements, d'évènements, des positionnements au niveau des étoiles, des planètes, des chiffres, des croisements dans les lignes, dans les trames. Et tout comme vous pouvez sentir que parfois telle ou telle journée vous est très bénéfique, il en va de même pour les collectifs.

A chaque niveau, à chaque échelle que cela soit pour votre pays, que cela soit pour la planète, pour le continent, alors il y a des dates référentes, des périodes, profitez de cela, profitez pour vous relier, pour prendre quelques instants pour bénéficier de ces énergies qui vont vous être distribuées.

Vous pouvez très simplement en méditant, en faisant le silence en vous, vous connecter à ces plans pour recevoir la lumière et au fur et à mesure elle sera partagée, transmise par votre intermédiaire, c'est dans la simplicité, dans la confiance, sans attendre quoique ce soit, simplement vous mettre à disposition. C'est cela servir le collectif pour que le plus grand nombre, le plus grand nombre d'âmes puissent sortir de cette noirceur, des peurs, de l'inconscience parfois, puissent prendre la mesure de qui elles sont et cela peut aller très, très vite.

Et vous respirez profondément, que vous puissiez intégrer dans vos corps, dans vos différentes enveloppes ce qui vient d'être transmis, permettez à votre couronne de s'ouvrir, de se détendre, d'aller dans l'expansion, détendez tout l'espace de votre gorge, votre cœur. Et vous utilisez toutes vos forces dans votre bassin, toute la région de votre haras afin d'être bien présent dans votre corps physique pour pouvoir accueillir, recevoir ce que nous transmettons, qu'il y ait le moins possible de déperdition.

Et vous respirez profondément, vous êtes présent dans votre corps, tout en étant expansé et vous laissez votre être de lumière évoluer dans d'autres plans, d'autres dimensions et il n'y a rien à faire juste d'être, juste aller dans la légèreté, dans l'ouverture pour faciliter les échanges. Que ce soit avec nous, avec les êtres qui vous accompagnent, que ce soit dans ce cercle les échanges entre vous, à chaque rencontre vous permettez ces échanges les uns avec les autres, d'une manière subtile vous vous échangez des informations. Et vous respirez profondément.

*« Que vous puissiez me recevoir, je suis **Marie**, accueillir dans vos cœurs ma vibration, recevoir ma bénédiction, qu'à travers vous je puisse agir, soulager, reconforter les êtres dans le besoin. Que je puisse aussi vous accueillir, accueillir l'enfant qui est en vous, l'enfant qui parfois est démunie, l'enfant qui parfois*

souffre, a peur, s'interroge. Je suis avec tant d'êtres, à disposition de vos enfants intérieurs, certains d'entre vous ont encore besoin de mes énergies, des énergies de reconstruction, de reconnaissance, de pouvoir renaître dans la lumière pour prendre place, pour accepter votre place. Et vous avez à laisser la place, l'expression à votre enfant intérieur, pas simplement lorsque vous avez envie de rire, de sourire, de jouer, vous amuser. Vous avez trop tendance, lorsque votre enfant souffre de vouloir le faire taire, de vouloir le raisonner, de vouloir placer sur lui des solutions toutes faites mais souvent peu ou pas adaptées à votre enfant intérieur. Lui aussi a besoin de s'ouvrir, a besoin d'être libre lorsqu'il a à vous exprimer, cessez de vous torturer au nom de l'ordre de ce qui se fait, de ce qui ne se fait pas, au nom de l'éducation que vous avez reçue. Accueillez l'enfant intérieur, écoutez-le. Je suis à votre disposition, je suis à sa disposition, qu'il en soit ainsi. »

Et je vous retrouve, je suis Emmanuel et nous allons poursuivre ce partage, ces échanges d'énergies, de transmissions et nous allons poursuivre avec les enfants, nous allons profiter de votre cercle pour transmettre, nous relier à tous les enfants en difficultés.

Toutes ces âmes, qui comme vous ont choisi l'incarnation sur terre, toutes ces âmes qui ont choisi dans leur corps d'enfant de libérer parfois de grosses charges, parfois de libérer toute la lignée, de libérer encore plus que la lignée au prix de grandes souffrances, de leurs vies.

A tous ces enfants qui ont décidé de s'incarner dans des pays afin d'élever la conscience collective, dans ces pays où il y a peu de libertés ou pas de liberté d'expression, où les droits des enfants ne sont pas reconnus.

Alors vous allez vous relier à toutes ces âmes, celles qui sont prêtes à recevoir, celles qui sont en demande, afin d'alléger ces charges, de permettre aux mémoires, de permettre aux êtres désincarnés rattachés à ces mémoires de transiter, d'amener plus de légèreté et plus de reconnaissance, cet amour fraternel également pour apporter les soutiens à ces enfants.

Il n'est pas important de connaître pourquoi ces êtres choisissent de revenir dans des conditions si difficiles, nous entendons parfois comme excuse c'est le karma. Alors souvent vous pensez c'est le karma alors ils peuvent souffrir. Ce n'est pas possible, libérer les karmas individuels revient à libérer du karma collectif, libérer le karma ce n'est pas une punition, ce n'est pas un jugement divin.

Vous avez en temps qu'âme libérée du karma, ce sont ces mémoires, ces jugements que nous avons évoqués en première partie et beaucoup d'âmes maintenant décident de revenir avec des charges très lourdes, de revenir un petit temps, de revenir dans des incarnations très courtes. C'est souvent difficile, douloureux pour libérer, pour faire avancer le collectif, pour faire avancer les consciences et ce sont ces êtres, ce sont ces âmes, ce sont ces enfants que nous allons maintenant soutenir, accompagner.

Et vous ressentez l'espace de vos cœurs, il n'y a pas à décider, il n'y a pas à choisir, vous allez être guidés simplement, vous avez juste à prendre conscience de votre cercle, à prendre conscience que c'est tous ensemble que vous allez partager les énergies du cœur. Que nous allons profiter de cet espace, de ce

cercle, de ce vortex que nous installons pour et par vous transmettre les fréquences les plus adaptées à toutes ces âmes, à toutes celles qui sont prêtes.

Et vous respirez profondément, à tous ces enfants qui sont décédés jeunes et qui parfois pour certains d'entre eux restent dans les corps de la terre et continuent à nettoyer. Respirez profondément, tous ces enfants qui choisissent d'être malmenés, maltraités pour faire évoluer les consciences, les mentalités. Vous respirez profondément.

Et nous allons aller le plus loin possible, amenez la lumière dans toutes ces charges, tous ces poids pour permettre de déposer et vous respirez profondément. Et permettez également à vos enfants intérieurs de déposer tout ce qui est trop lourd, tout ce qui est prêt. Et vous respirez profondément.

Encore quelques instants et nous allons ressentir une autre énergie à travers vous, beaucoup plus légère, beaucoup plus insistante également afin d'amener la lumière le plus loin possible pour la reconstruction, l'étayage à restructurer. Respirez profondément, vous avez juste à ouvrir vos cœurs, à vous rendre disponible, libre.

Et nous vous relient maintenant à l'Eau, aux océans, vous laissez vos cœurs transmettre la lumière, transmettre les fréquences qui passent à travers votre cercle et vous allez commencer à ressentir dans votre corps les énergies de l'eau, l'océan, les mouvements des vagues à l'intérieur de vous, l'eau qui arrive et qui repart et qui nettoie vos racines.

Et vous imaginez des vagues toujours plus grandes, plus hautes et après vos racines continuent à nettoyer encore votre corps, là aussi ouvrez-vous, aux fréquences de l'eau, redonnez, permettez à ces énergies de circuler en vous. Laissez votre tête se détendre.

*« Nous sommes **l'énergie des dauphins** et nous venons à vous, que vous puissiez recevoir notre énergie, que vous puissiez ressentir toute la vie, toute cette vitalité, cet élan qui nous traversent, nous animent, ce mélange des forces et de légèreté. Et nous venons mettre le mouvement, nous venons vous donner le rythme et faire ressentir la vie en vous, dans vos corps, cette énergie qui circule, que vous pouvez modifier, accélérer, ralentir. Accordez vos cœurs à notre vibration, lorsque vous ressentez le déséquilibre, lorsque vous ressentez que l'eau est trop présente en vous ou qu'elle l'est d'une manière désordonnée dans vos émotions, qu'il n'y a plus assez de consistance, de structure en vous, trop d'éparpillements, de dispersions. Reliez-vous à nos énergies, accordez vos cœurs à nos fréquences que nous puissions ramener l'équilibre, le mouvement équilibré en vous. Allez en paix. »*

Et je vous retrouve, je suis Emmanuel, que vous puissiez ressentir l'espace de vos cœurs, cet espace c'est l'ouverture la disponibilité, cet espace que vous avez chaque jour à entretenir, à nettoyer, à décorer, c'est dans cet espace que vous affichez qui vous êtes, que vous informez l'autre, les autres de votre présence. C'est depuis cet espace que vous émanez.

Et vous respirez profondément, nous allons vous aider encore à aller dans les profondeurs de cet espace, nous allons monter les vibrations individuellement et

collectivement, vibrations de votre cercle, vous respirez profondément, vous laissez tout votre être se détendre, s'expanser.

Période importante de réunification des énergies christiques et bouddhiques, rapprochement, rassemblement, unité, fraternité. Il y a de nombreuses manifestations, de nombreux rituels, de grandes ouvertures, de grandes possibilités pour recevoir, accueillir la lumière, la pure lumière. Et nous allons dans quelques instants vous connecter à ces fréquences.

Vous respirez profondément, et vous imaginez à la place de votre cœur une grande coupe, vous allez recevoir, cette coupe va se remplir. Vous respirez profondément, laissez votre être s'étirer, nous accompagnons chacun d'entre vous dans la vibration, dans la dimension la plus adaptée, celle que vous pouvez accueillir.

Vous respirez profondément et vous vous laissez aller et puis vous laissez vos cœurs recevoir la lumière avec l'intention de tous les êtres qui vous sont proches, tous les êtres que vous aimez puissent également recevoir. Vous respirez profondément.

*« Je suis **Maitreya**, je vous appelle, que vous puissiez recevoir, les énergies les plus élevées, celles que votre être sait porter, que vous puissiez vous reconnaître dans ces fréquences, que vous puissiez reconnaître l'autre comme étant vous-même. Nous allons vous amener dans cette réunification, dans ce rassemblement des êtres, dans ce retour au UN, ce retour qui se fait par étape. Il est nécessaire d'être alignés, il est nécessaire chaque jour d'aller dans un minimum de discipline, de rectitude pour faciliter l'intégration de la lumière, pour faciliter l'application concrète de vos prises de conscience, pour faciliter enfin la manifestation de tous vos projets. Que vous puissiez concrétiser tous les projets de vie, vous réaliser dans la matière et cela passe par l'alignement, passe par la rectitude, passe par cet enracinement si indispensable. L'enracinement est simplement la présence que vous avez dans votre incarnation, la lumière vient à vous, vous avez, vous allez encore la chercher, vous avez mis en place des chemins. Votre être de lumière, les parties de vous qui s'expansent, les parties de vous qui ne sont pas incarnées, chaque jour mettent en place ces chemins, ces passerelles pour que la lumière arrive jusqu'à vous dans l'incarnation, alors soyez présent, habitez votre corps, habitez vos vies. Parfois vous vous rebellez, parfois vous vous mettez en colère de voir le peu de réalisation, le peu de concrétisation dans votre vie de tous les jours, c'est souvent par manque de présence dans votre corps. La lumière vient à vous, rayonnez, ayez pour priorité ce que vous émanez, le reflet de votre être et la lumière vient toute seule à vous. Inutile de sortir de votre corps, inutile de fuir, de vous reposer, soyez présent, habitez vos vies. Vous demandez, vous réclamez, vous suppliez parfois : nous donnons, votre être de lumière chaque instant vous donne et parfois il y a personne à l'adresse. Alors soyez là, prenez soin de votre incarnation, prenez soin de votre corps. Qu'il en soit ainsi. »*

Et je vous retrouve, vous respirez profondément, nous allons conclure cette communication, vous permettre de reprendre votre place, de revenir dans une dimension plus adaptée, ressentez l'espace de vos cœurs, ressentez quelques instants comme votre être peut s'étendre, comme votre être appartient à tout ce qui est.

Puis doucement revenez à vous, revenez à une forme plus individualisée, rassemblez vos corps, vous rassemblez vos forces, vous revenez ici et maintenant. L'expression de vos êtres, pensez à cela, quelle est l'expression, votre expression, quelle est la place que vous donnez à l'expression ?

Il y a ce que vous émanez spontanément, il y a ce que vous exprimez volontairement, que ce soit le plus accordé, qu'il n'y ait pas de scission, qu'il n'y ait pas de conflit entre ces deux manières d'être. Accordez ce que vous émanez sur votre expression et accordez votre expression à ce que vous émanez.

Et vous respirez profondément nous prenons encore quelques instants pour rééquilibrer les gorges, les chakras de vos gorges, pour accorder la gorge et le cœur et vous laissez le mouvement se faire, vous laissez votre gorge s'ouvrir, se détendre.

Amenez la paix, simplement sur ce qui est, soyez tolérant avec vous-même, soyez juste avec vous-même, donnez-vous tout l'amour que vous souhaitez donner aux autres, tout l'amour que vous souhaiteriez recevoir.

Respirez profondément, ouvrez grand vos cœurs, ouvrez grand vos mains aussi pour recevoir, nous observons combien d'êtres demandent et combien ont peur de recevoir. Rendez-vous disponible, rendez-vous libre de recevoir, d'accueillir ce qui vous revient.

Je suis Emmanuel, je vous souhaite le meilleur, de belles expressions, de beaux échanges, de beaux dialogues intérieurs, je vous souhaite de prendre du bon temps avec votre enfant intérieur, d'expérimenter la légèreté et la paix simplement avec vous-même, y mettre le sourire, y mettre la détente, y mettre une autre vision de vous, vous percevoir, vous envisager, vous définir autrement avec tellement plus d'indulgence et d'amour, c'est ce que je vous souhaite. Qu'il en soit ainsi. »

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