

Vivre la nouvelle conscience méditation-channeling

Al-kelef canalisé par Christine, 19 juin 2012



Méditation : **Etre dans sa verticalité**

« Prenez de profondes respirations, en inspirant, en expirant en conscience, en ressentant votre verticalité au fur et à mesure de l'inspiration, de l'expiration, vous sentez vous redresser, vous sentez vivre votre axe, vous sentez votre axe respirer, à votre rythme vous y amenez la lumière.

Au fur et à mesure de ces respirations vous vous détendez et nous allons mettre des racines à cet axe et à chaque inspiration vous allez faire grandir vos racines dans la terre, consolidant ainsi votre verticalité, ce sont ces racines qui vont vous donner la force d'être dans votre alignement, d'être pleinement conscient de votre axe, de votre verticalité, des énergies qui circulent, des fréquences qui sont présentes, des fréquences qui vous traversent, celles qui vous appartiennent, des autres.

Et vous continuez à respirer et vous laissez tout l'espace possible à ces racines, vous leur permettez de s'étendre, de s'expanser de grandir, de grossir, la terre les accueille.

Au fur et à mesure vous respirez dans vos racines, votre souffle suit la progression de vos racines, faites circuler votre respiration à l'intérieur de votre corps, faites descendre votre respiration à partir de votre tronc jusque dans vos racines et faites remonter votre respiration afin d'entretenir les flux, afin de fluidifier ces va-et-vient.

Vous êtes pleinement conscient de votre structure, de votre puissance, de la force de votre corps physique, de la puissance des énergies, qui vous traversent, qui vous animent.

Et vous respirez maintenant dans votre hara, siège de votre énergie vitale et vous osez respirer profondément dans ce centre et tout en restant présent à cet espace, vous allez remonter le long de votre axe, guider votre respiration, votre souffle, jusqu'au dessus de votre couronne.

Il s'agit maintenant de développer, d'expanser vos racines célestes, à chaque inspiration voyez vos racines se détendre, grandir, s'expanser, prendre de la force, de la vigueur, c'est la puissance de votre énergie vitale, cette puissance contenue dans votre hara qui permet à ces racines célestes de s'expanser, d'aller puiser le plus loin possible, d'aller chercher les fréquences qui vous sont nécessaires, les informations dont vous avez besoin.

Et vous amenez votre respiration dans ces racines, le plus loin possible et vous allez doucement amener votre conscience au niveau de votre cœur et depuis cet espace vous allez pouvoir ressentir l'attention nécessaire permettant votre alignement, l'attention entre les racines célestes et les racines terrestres vous permettant d'**être dans votre verticalité**.

Ce sont des échanges permanents, ce sont à chaque instant des plans de conscience différents que vous explorez, ce sont à chaque instant des quantités d'informations,

quantités très importantes qui vous arrivent qui sont décodées, stockées, archivées ou abandonnées.

Et en fonction de votre maturité, en fonction de l'ouverture de votre conscience, vous allez puiser dans telle ou telle information, ce sont des champs entiers d'énergies qui arrivent à l'intérieur de votre être. Plus vous serez dans votre verticalité, plus vous aurez consolidé votre structure, plus votre corps physique sera préparé, plus vous aurez de la facilité à puiser dans les champs les plus lumineux, les plus subtiles, plus vous saurez vous nourrir de ce qui est le plus adapté pour vous, pour votre être, pour votre cheminement.

Et vous continuez à respirer, vous continuez à ressentir la nécessité de fonctionner avec ces deux pôles, ces deux racines, ressentez également votre colonne vertébrale, prenez le temps de respirer, d'amener votre souffle, votre respiration à l'intérieur de cette colonne, de descendre, de monter progressivement et ressentez dans quel état se trouve votre colonne vertébrale, quels sont ses besoins, quelles sont ses faiblesses, quelles sont ses forces, soyez à l'écoute de cet axe si important. Qu'est-ce qui empêche votre colonne vertébrale d'être parfaitement alignée ? Ressentez les poids, ressentez toutes ces lourdeurs, tout ce que vous continuez à porter, soyez à l'écoute de ses besoins. »

Channeling :

« Vous êtes maintenant, chères âmes, dans votre verticalité prêts à nous recevoir, nous sommes Al-Kelef et c'est avec beaucoup de joie, beaucoup d'empressement que nous venons vous rejoindre, que nous observons également les mouvements à l'intérieur de vous, que nous observons les transformations individuelles, les transformations collectives, les transformations de votre planète, qu'elle soit d'emblée remerciée, qu'elle reçoive tout notre amour et nous saluons Gaïa et nous l'invitons, nous invitons son essence, sa lumière à nous rejoindre.

Que vous puissiez, chères âmes, la ressentir, vivre, vivre au quotidien ce lien, ce lien d'amour qui vous unit à votre planète, ce lien avec le vivant, avec toutes les formes du vivant, ce lien avec le Divin, vous êtes entourés par le Divin, vous êtes composés du Divin.

Oui, chères âmes, quelques instants de remerciements, quelques instants de contemplation pour votre planète, pour les mouvements importants, les métamorphoses qui sont en train de se produire, elle entraîne avec elle tous les êtres vivants, incarnés ou non qui sont encore présents dans ses corps et vous faites partie de ces êtres et vous recevez au quotidien les informations, vous recevez les fréquences nécessaires à vos propres transformations, à vos propres métamorphoses.

Prenez quelques instants pour ressentir votre verticalité, pour vous donner toutes les chances de recevoir les informations qui vous sont destinées, prenez également le temps de soulager votre colonne vertébrale, beaucoup d'informations sont disponibles et de plus en plus afin de permettre au plus grand nombre les guérisons, les transformations, les changements de situations, afin de donner l'occasion à chaque être vivant de vivre pleinement ce qu'il a choisi.

Il y a beaucoup d'énergies en mouvement, il y a de moins en moins de séparation entre les champs vibratoires, c'est pourquoi vous pouvez avoir par moments l'impression de ne plus savoir, de ne plus pouvoir discerner que vous pouvez avoir l'impression de vous tromper dans vos ressentis. Vous avez accès maintenant à beaucoup plus d'énergies, à beaucoup plus d'informations, à beaucoup plus de codes, d'où l'importance, chères âmes,

d'être dans votre axe, dans votre verticalité pour pouvoir prendre, accepter ce qui vous revient, de ne plus perdre de temps avec des fréquences qui ne vous sont pas destinées.

En étant alignés, en étant dans votre axe, en permettant à vos énergies vitales, à votre puissance, d'agir vous allez pouvoir puiser dans les champs vibratoires les plus subtils, les plus lumineux ceux qui vont vous correspondre.

Lorsque vous n'êtes pas suffisamment enracinés, lorsque vous n'occupez pas suffisamment votre structure vous ne permettez pas à votre présence divine d'agir, de se manifester, de vous guider au quotidien, ce sont alors des aspects de vous-mêmes mais des aspects moins élevés qui vont prendre les commandes et qui vont alors puiser dans des champs vibratoires différents.

Il y a actuellement beaucoup de résurgences du passé, ne soyez pas effrayés, votre planète permet actuellement un nettoyage en profondeur de couches énergétiques qui sont restées hermétiques pendant de longues années, la lumière peut maintenant pénétrer ces couches, le mouvement s'installe, ce mouvement d'épuration, de purification et forcément, chères âmes, dans ces couches denses il y a des thèmes qui vous sont familiers, ces thèmes viennent percuter à l'intérieur de votre être ce que vous avez pu vivre, certaines souffrances, certaines blessures, certaines expériences.

Ne plongez plus dans cela, observez, observez ces énergies, cette densité qui est en train d'être épurée, ressentez à l'intérieur de vous, où vous en êtes par rapport à vos propres expériences et grâce à votre alignement vous allez amener sur vos expériences du passé une autre compréhension. Il ne s'agit pas, chères âmes, de retourner dans la mêlée, à nouveau de re-brasser le passé, mais bien d'avoir d'autres compréhensions, une autre analyse, une autre bienveillance vis-à-vis de vous-mêmes et de tous les acteurs de ces expériences.

Pour beaucoup d'entre vous, ces blessures n'en sont plus, c'est guéri, c'est acquis, ce n'est pas parce que le même thème revient, que des fréquences similaires vous traversent, ces fréquences du collectif qu'il faut paniquer, qu'il faut douter, qu'il faut revenir en arrière, c'est l'occasion au contraire pour vous d'observer ce qui a été guéri, de prendre conscience de votre richesse intérieure, de ce que ces expériences vous ont apporté et d'y amener votre conscience nouvelle.

C'est ce qui est en train de se passer à une grande échelle, nous ne sommes pas en train de dire que tout ce qui vient vous titiller est déjà guéri complètement, mais la plupart de ces énergies denses qui s'activent actuellement font écho à des expériences, à des blessures que vous avez déjà travaillées. Ne repartez pas pour un tour ou un détour, placez-vous dans votre axe, dans votre verticalité et ressentez.

Est-ce qu'il est encore nécessaire pour vous de mettre des énergies dans ces fréquences, de vous investir dans la résolution de ces fréquences denses, est-ce que cela est encore nécessaire ? En prenant, chères âmes, quelques instants, vous allez gagner beaucoup de temps.

Nous observons encore beaucoup de réactivité, oui beaucoup de réactivité en vous, ne vous laissez pas emporter par cette effervescence extérieure collective, ne vous laissez pas non plus emporter par cette course à l'éveil, à celui qui va mériter la lumière, qui va mériter l'éveil, à celui qui n'aura pas suffisamment fait. Ce ne sont que des illusions, ce ne sont que des leurres pour vous faire perdre beaucoup de temps, beaucoup d'énergies pour vous fatiguer, pour vous épuiser.

Vous êtes dans une période où tout s'ouvre, le meilleur comme le pire et il vous faut, chères âmes, revenir vers vous-mêmes, afin que votre présence divine, votre être de lumière vous aide à discerner, que vous puissiez ressentir avec justesse si cela vous appartient ou non. Il y a beaucoup de mouvements, beaucoup, beaucoup de mouvements dans l'émotionnel collectif, dans l'inconscient collectif et il est extrêmement difficile de ressentir avec justesse si cela vous appartient ou non, si vous devez prendre telle direction ou une autre et ce n'est pas l'extérieur qui va pouvoir vous guider mais bien votre présence.

Vous avez, chères âmes, maintenant compris que nous communiquons, que vos guides, vos présences communiquent avec vous différemment, que tout se passe à l'intérieur de vous, de plus en plus nous allons utiliser votre corps physique, que vous puissiez ressentir jusque dans votre structure la voie à suivre. C'est tellement ouvert à cette époque, qu'il y a de nombreux signes, des signes qui vont vous dire d'aller à droite, des signes qui vont dire d'aller à gauche, tout cela dans la même journée, car ce sont des champs vibratoires différents qui maintenant cohabitent, les séparations n'existent plus.

Au fur et à mesure des transformations, au fur et à mesure que la lumière prend sa place dans votre planète, que son essence divine s'expande les séparations, la dualité s'effacent pour recréer l'unité. Il n'est plus possible de dire d'un côté il y a le mal, d'un côté il y a le bien, tout s'entrechoque, tout se mêle, tout cohabite et vous allez pouvoir dans un même instant avoir l'information et son contraire.

C'est pourquoi, chères âmes, nous vous rappelons l'importance d'être dans votre axe, de permettre à la partie de vous la plus élevée, c'est elle qui va vous permettre de puiser dans le champ vibratoire qui vous correspond et pour cela, pour cela, chères âmes, c'est un travail régulier et constant, travail d'enracinement, développez votre puissance votre énergie vitale, amenez toute cette force dans le filtre du cœur. Il ne s'agit pas d'utiliser une force brute, mais bien d'amener votre puissance, votre feu dans votre conscience nouvelle.

Il y a actuellement beaucoup d'épuisement, beaucoup d'égarement, beaucoup de doute et de confusion à l'intérieur de beaucoup d'entre vous, même chez ceux qui sont en chemin depuis tant d'années et cela provient de ces champs vibratoires qui se mêlent où il est difficile, même pour vous de faire la différence tant les fréquences sont subtiles, tant les différences de vibrations sont subtiles.

Et ce n'est que vous, ce n'est que votre être intérieur, que votre présence qui va pouvoir vous guider, qui va pouvoir vous ouvrir les portes, vous montrer votre chemin et c'est qu'en revenant vers vous-même que nous allons pouvoir vous aider. Nous observons actuellement beaucoup de dispersion, nous sentons chez beaucoup d'entre vous cette soif d'avancer, de progresser, qui vous amène parfois à trop rechercher à l'extérieur de vous.

Et nous allons rajouter, chères âmes, qu'il n'y a tout simplement rien à chercher et que vous sentez actuellement toute cette effervescence et vous vous laissez parfois emporter par le mouvement où vous avez envie de faire. Il vous faut absolument trouver quelque chose à faire pour progresser, vous qui avez attendu 2012, tellement attendu et nous vous disons, chères âmes, qu'il n'y a rien à chercher et au contraire revenir à vous-même, c'est là que nous nous trouvons, c'est là que vous allez vous trouver, revenir vers votre intérieur, revenir à l'unité.

Ce n'est pas un mouvement pour vous isoler, pour vous couper des autres, mais bien au contraire, c'est en revenant à votre essence, en revenant à votre présence que vous allez

vivre pleinement l'unité avec les autres, il s'agit d'une unité dans l'équilibre car vous l'avez compris, vous le ressentez fortement cet appel collectif de vivre autre chose, de vivre autrement. Et c'est en revenant vers vous-même que vous allez avoir les informations sur votre développement, sur votre chemin, sur ce que vous allez mettre en place, sur ce que vous avez à vivre.

Cela est tellement simple que vous avez du mal à le croire et que vous perdez beaucoup d'énergies, beaucoup de temps à chercher, chercher à l'extérieur de vous. Vous avez besoin également de vous reposer, toute cette effervescence, toutes ces énergies qui se libèrent qui se mêlent, demandent beaucoup, beaucoup de travail à votre corps physique, à vos corps subtils également et vous allez vous sentir plus rapidement fatigué.

Vous allez ressentir parfois moins de résistance, une réactivité plus vite présente en vous, des émotions à fleur de peau, prenez le temps du repos, prenez le temps de respirer, demandez, demandez à votre présence de vous aider à revenir à elle, soyez à l'écoute de votre corps physique.

Chères âmes, nous insistons à chaque communication sur l'importance de votre corps physique, il est malmené, c'est lui qui éponge toutes ces fréquences, toutes ces dualités, tout ce qui a pu être enfermé pendant des années et des années dans le collectif, l'inconscient collectif et qui commence au grand jour à ressurgir. Votre corps physique participe pleinement à votre éveil, il est temps de lui redonner pleinement sa place, de le reconnaître dans sa fonction initiatrice, il a souvent été considéré comme le moins important, il est temps de lui redonner sa place, de prendre soin de lui, d'écouter ses messages.

Prenez maintenant, chères âmes, quelques respirations profondes, amenez vos respirations dans votre cœur et voyez-le s'ouvrir, se détendre, voyez comme une porte qui s'ouvre et une lumière qui jaillit devant vous, cette lumière qui jaillit de votre cœur, c'est votre chemin.

Voyez ce chemin doré vibrer et voyez tous ces faisceaux de lumière, tous vos cœurs les uns et les autres réunis ici se rejoindre formant une sphère de lumière dorée, permettant ainsi aux uns, aux autres l'échange, ce qui est donné spontanément par l'un peut servir à l'autre de votre groupe et vice-versa.

Voyez cette sphère dorée vivre, observez ses mouvements, ses battements de cœur, c'est la conscience nouvelle et c'est avec cette conscience que vous avez maintenant à vivre sur terre, c'est avec cette conscience que vous allez jour après jour vous ouvrir à d'autres réalités, à d'autres projets, à d'autres rencontres, tout se construit instant après instant.

Vous oubliez souvent quel créateur vous êtes et observez cette sphère dorée, vous pourrez, chères âmes, à chaque instant y revenir et puiser dans cette sphère dans cette nouvelle conscience ce dont vous avez besoin.

Vous allez ressentir maintenant à l'intérieur de vos jambes, de vos pieds, venir par vos racines terrestres de nouvelles fréquences, laissez ces énergies vous entourer, progresser à l'intérieur de vous, remplir votre espace, votre corps physique mais également vos corps subtils, comme si c'étaient des vagues qui venaient à l'intérieur de vous, des vagues qui arrivent, qui repartent.

Observez cette fluidité et laissez remonter ces fréquences, laissez-les prendre leurs places à l'intérieur de votre corps physique, elles viennent fluidifier, équilibrer vos polarités et vous continuez tranquillement à respirer, vous êtes dans l'ouverture, dans l'accueil de ces fréquences.

Et vous les laissez ouvrir les portes à l'intérieur de vous, vous les laissez visiter votre espace, même les recoins ou les coins qui sont encore fermés, vous êtes complètement relâchés, complètement détendus, complètement ouverts.

Vous amenez doucement ces énergies jusqu'à votre gorge, elles n'y sont pas encore et vous les laissez laver cet espace en douceur, libérer votre communication, votre expression pour que cette expression de vous-même soit la plus fidèle à qui vous êtes et vous laissez tomber les retenues, tout ce qui vous limite, tous les interdits.

Vous acceptez de libérer pleinement ce centre, vous acceptez que votre expression soit la plus fidèle, vous corresponde le plus possible, votre gorge se libère, laissez-la simplement se détendre, permettez-lui de transmettre le Verbe.

Il y a parfois tant de barrages, il y a parfois tant de douleurs, d'oppressions dans ce centre, vous avez souvent des peurs à exprimer qui vous êtes, il ne s'agit pas d'être dans la force, il ne s'agit pas de vous combattre ou de condamner ou de vous juger et bien d'accepter jour après jour une expression plus juste pour vous-même, une expression bienveillante, une expression qui vous corresponde.

Qu'à cet instant, chères âmes, vous puissiez recevoir, à travers ces codes, à travers nos fréquences la délivrance et la guérison de ce centre, qu'il vous soit donné l'expression juste, l'expression de votre vérité et qu'à travers ce centre délivré, l'expression de votre lumière, de votre divinité.

Le son, la vibration de votre verbe va se transformer chez chacun d'entre vous, au fur et à mesure de la guérison, au fur et à mesure de l'ascension de votre planète les fréquences qui vont vous traverser vont permettre une activation différente de votre expression par la voix, par le son, par le verbe.

Il ne sera alors plus possible d'être dans la dualité mais c'est bien l'unité avec vous-même que vous allez pouvoir retrouver, permettez d'ores et déjà que s'installe cette unité et qu'à travers ce centre, que ce centre soit le reflet, le reflet parfait de qui vous êtes, qu'à travers ce centre votre présence de lumière trouve sa voie.

*« Nous appartenons à **un collectif des étoiles**, nous agissons spécialement sur le son et nous agissons en cet instant avec l'accord de vos êtres sur chacun d'entre vous afin de permettre cette libération, cette guérison, que vous soyez à nouveau fidèle à vous-même dans votre expression que ce soit avec les autres, que ce soit avec vous-même.*

Chères âmes, c'est en étant fidèle à qui vous êtes que vous allez permettre les guérisons à grande échelle, que tous vos frères et sœurs vont pouvoir suivre votre exemple, vont oser enfin exprimer qui ils sont sans peur, sans retenue, c'est dans la simplicité de l'exemple que les plus belles guérisons ont lieu, que les plus grandes ouvertures se réalisent, que les plus grands miracles se produisent, ne cherchez pas constamment ce que vous pourriez faire pour briller, pour aider, soyez, soyez vrais, soyez authentiques, montrez-vous tels que vous êtes. Ne cherchez plus à correspondre au modèle, à tous ces schémas qui ont été mis en place dans vos sociétés.

Soyez fiers de qui vous êtes, du chemin que vous avez parcouru, de vos compréhensions, de vos expériences, toutes vos expériences il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises expériences, vous avez grandi, vous avez compris, vous vous êtes éveillés, grâce à vos expériences, à vos rencontres, pourquoi avoir honte »

Accueillez maintenant **les énergies de la Terre-Mère**, les énergies à la fois de force, à

la fois de légèreté, ces énergies qui viennent vous soutenir, vous porter, vous nourrir, accueillez la Terre-Mère avec vos cœurs grands-ouverts et recevez, chères âmes, recevez, laissez ces fréquences se placer à l'intérieur de vous, vous en avez besoin sans chercher à comprendre, recevez, acceptez cet amour inconditionnel, vous pouvez ressentir la présence de guides, de vos frères intra-terrestres, de vos frères, de nombreux animaux sont présents. Prenez, faites le plein de tout ce soutien de tout cet amour, de la présence de tous ces êtres qui vous aiment, il s'agit, chères âmes, de revenir à l'essence, à l'essentiel et vous êtes préparés pour cela, vous avez la force pour pouvoir maintenant exprimer au grand jour qui vous êtes, quelles sont vos valeurs, d'exprimer vos compréhensions, d'exprimer là où vous en êtes.

*« Je me fais le serviteur de votre planète et c'est avec beaucoup d'empressement, avec beaucoup de joie que j'accompagne, l'essence et la lumière de Gaïa, mes énergies de plus en plus présentes à vos côtés, **je suis Bouddha**, je vous entoure, je vous bénis chacun d'entre vous, recevez-moi dans vos cœurs, recevez-moi dans votre conscience, dans votre 3^{ème} œil, à cet instant j'y dépose toute ma compassion pour le vivant, toute ma sollicitude, toute ma gratitude pour votre planète, toute la confiance, tout l'amour qu'il vous est possible de recevoir en cet instant. Que la sagesse de vos cœurs puisse vous guider, que la foi retrouvée, vous puissiez quoiqu'il se passe exprimer votre divinité, exprimer le respect du vivant, quelque soit sa forme, et dans la fraternité de vos êtres que je m'exprime et qu'en cet instant je viens à vous. »*

Et vous reprenez votre place dans votre cœur, par votre respiration, chères âmes, vous allez rappeler toutes les parties de votre être, toutes celles qui ont reçu, toutes celles qui se sont expansées pendant cette communication, toutes celles qui ont voyagé, vous demandez à tous ces aspects de votre être de revenir dans votre cœur.

Et vous respirez profondément, vous ressentez vos racines terrestres, vous ressentez vos racines célestes, vous ressentez parfaitement votre colonne vertébrale, votre verticalité et tout en continuant à respirer, vous reprenez toute votre place dans votre corps physique et vous ressentez chaque partie de votre corps physique.

Vous ramenez par votre respiration les informations, les fréquences qui vont vous être utiles dans les prochains jours et vous reprenez contact avec cet espace, vous continuez à respirer, ressentez l'ouverture de votre cœur, l'ouverture de votre gorge, l'ouverture de votre 3^{ème} œil.

Chères âmes, soyez vraies, soyez authentiques, fidèles à vous-mêmes dans la simplicité de vos êtres, prenez le temps du repos, prenez le temps de vous faire du bien, cultivez la bienveillance et l'amour pour vous-même, soyez.

Chères âmes vivez pleinement, intensément cette période, nous vous saluons, nous vous remercions, nous saluons également tous les êtres qui se sont présentés, qui vous ont accompagnés, certains parmi vos proches qui ont reçu.

Nous sommes Al-Kelef et nous vous saluons, chères âmes. »

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