L'école de vie consciente

Ton cadeau de septembre 2023

Message de la Source

canalisé par Mario-Gaal

Respire profondément.

Reste en contact avec ta matière. Habite ton cœur énergétique au centre de ta poitrine.

Laisse-toi guider pendant ces quelques minutes. Abandonne-toi. Fais confiance.

Respire profondément une seconde fois et expire tout l'air de tes poumons, en laissant aller toutes les tensions inutiles présentes dans ton corps physique. Détends-toi.

Prends le temps de te poser, d'apprécier ces quelques instants que tu t'accordes.

Regarde en toi. Ressens : toutes tes cellules bougent ; elles sont alimentées par la lumière de ta présence.

Ta présence se fait de plus en plus sentir. Dans cette présence, écoute, écoute ton cœur physique battre. As-tu oublié ce son ? Il est tellement familier que tu ne l'entends plus si tu ne portes pas attention. Localise-le, cherche-le, cherche à l'entendre.

Prends conscience que ton cœur physique fait circuler tout le cristal liquide que tu nommes le sang. Quand tu es dans ton cristal intérieur, ce sang est nourri d'une lumière particulière, qu'il transporte et transmet à toutes les cellules de ton corps physique. Imagine ton sang comme étant de la lumière liquide qui circule partout, partout : de la surface de ta peau jusqu'au plus profond de tes organes internes. Aucun secteur n'est oublié ; une lumière liquide circule.

Chaque cellule profite de chaque seconde de ta présence.

Au même instant, à travers ton système nerveux, circule de l'électricité, un courant électromagnétique. C'est un système tout aussi complexe que le système sanguin, voire même un peu plus. Il transmet les signaux, les pulsations, à travers tes nerfs et tes muscles, jusqu'à chacune de tes cellules ; cela te donne la capacité d'expérimenter le toucher et de ressentir des sensations à travers ta peau.

…/…

Tous les signaux que tu captes sont véhiculés par ton système nerveux, transmis par ton cerveau. Cette électricité côtoie dans une parfaite harmonie les liquides dans lesquels baignent tes cellules. L'humain n'a pas réussi à reproduire un système aussi perfectionné. Tu habites vraiment une création sublime. Prends-en conscience et prends-en soin.

Cette création a des possibilités infinies. Elle est présentement enfermée dans des codes génétiques qui limitent ses capacités. Tu as la possibilité, par ton travail conscient, d'ouvrir ces codes et de laisser la place à l'épanouissement de ton être. Prends au sérieux chaque seconde de présence que tu peux avoir. Fais-en un jeu, un jeu sérieux, mais un jeu quand même ; une action qui s'exécute dans la détente par un choix conscient répété, le choix de maintenir ta présence sur ta respiration physiologique, le choix de reprendre contact avec la Lumière que tu es, et qui habite cette matière pour vivre l'expérience d'une vie terrestre.

Pourquoi ne pas vivre pleinement cette expérience en découvrant sans cesse les capacités infinies du corps humain ?

Pourquoi te laisser limiter par tes croyances et tes certitudes ?

Bouscule tout cela. Ouvre-toi à ton soleil intérieur, et tu seras surpris de tout ce que tu découvriras. Jette toutes les définitions que tu as de toi-même. Tu es beaucoup plus que cela. Ton histoire personnelle terrestre n'a rien à voir avec l'histoire de ton être supérieur.

Prends une autre respiration profonde. Ensuite, laisse-toi bercer par le rythme naturel de ton souffle.

Ton corps physique se débrouille tout seul, de façon automatique, pour nourrir chacune des cellules qui le composent. Quand tu gardes à l'esprit cette réalité et qu'elle accompagne ta présence consciente, une autre nourriture vient s'ajouter à celle qui assure normalement la survie du corps, une nourriture plus riche, une lumière plus dense.

Lorsque tu choisis consciemment de maintenir ta présence dans la matière, celle-ci reçoit une nourriture de qualité supérieure qui réveille ses attributs divins ; cela te permet de vivre l'expérience terrestre sur une autre fréquence vibratoire, ce qui change tes sens de perception. Ta vision du monde s'élargit, ta compréhension aussi. Un sentiment de liberté vient t'habiter beaucoup plus profondément. Tu n'as plus peur du nouveau, tu n'as plus peur de ta lumière. Tu apprivoises tranquillement la grandeur de ton être. Laisse-le être curieux, ne te limite plus à ce que tu as toujours cru.

Reviens à l'écoute des battements de ton cœur physique. Cherche à l'entendre.

…/…

Aie de la patience avec toi-même. Chaque seconde de ta présence construit ton corps de lumière. Ce corps de lumière perfectionne peu à peu le corps physique. Comme un tricot, il faut y mettre du temps, de l'amour et de la patience. Chaque seconde s'ajoute aux précédentes ; le travail acquis n'est jamais perdu. La construction du corps de lumière reprend dès que tu as une autre seconde de présence. Alors prends du temps, dans tes journées, pour revenir à ton centre, ton soleil intérieur ; reviens à l'écoute des battements de ton cœur ; fixe ton attention sur le rythme de ta respiration naturelle.

Prends le temps de t'aimer, c'est-à-dire de te maintenir dans la présence à toi-même, juste pour toi-même, une seconde à la fois, sans juger tes absences d'aucune façon – d'aucune façon.

Respire profondément une dernière fois. Rappelle-toi que tu n'es jamais seul sur ce chemin de vie, que tu as un Guide personnel, un ami que tu as choisi avant de t'incarner. La seule différence entre toi et lui, c'est qu'il est resté de l'autre côté, sans prendre de corps physique ; et ceci, pour t'accompagner, pour te donner les bonnes idées, les intuitions, pour te faire sentir quand tu prends la mauvaise direction, juste pour guider tes pas. Tu as toujours le dernier mot, le libre choix d'écouter ou non sa sagesse. Lui connaît le chemin le plus court ; à toi de choisir. Mais une chose est certaine : tu n'es jamais seul, quoi que tu fasses. Il a toujours été témoin de ta vie dans ses moindres détails et il attend patiemment que tu choisisses d'être en contact avec lui pour accélérer ton épanouissement. Alors respire-le.

Fais la paix avec toi-même.

Pratique-toi durant ta journée à intégrer ces quelques actions simples qui contribuent à la construction de ton corps de lumière. Fais-le pour toi. Fais grandir ton soleil intérieur. En faisant ce travail personnel, tu contribues à l'amélioration de l'harmonie pour toute l'humanité. N'oublie pas que ton soleil est uni à tous les autres et que les efforts de chacun nourrissent l'ensemble.

Bienvenue dans ce monde de conscience, ce monde d'amour vrai, ce monde de présence.

À bientôt.

Message de la Source canalisé par Mario-Gaal
supplément à l'Infolettre de Reine-Claire et Mario-Gaal septembre 2023