



L'école de vie consciente

Ton cadeau de mai 2026

Message de la Source

canalisé par Mario-Gaal

Respire, respire consciemment, respire la lumière de ton être.

Prends le temps, tu as le temps.

Reste ici. Contrôle ton esprit.

Porte toute ton attention sur les atomes constituant ton corps physique.

À ce niveau, tout est énergie... mouvement, matière et encore énergie. Demande à ce que tous les atomes constituant ton corps physique s'harmonisent avec tous les atomes de l'univers. Demande par ton cristal intérieur. Demande par le circuit sacré.

Fais respirer ton corps profondément, régulièrement, et reste bien installé au centre de sa poitrine.

Souviens-toi qu'il s'agit d'un entraînement: entraîner ta conscience à être centrée là où tu le choisis.

Ne te laisse pas surprendre par tes errances: constate, accueille, et entraîne-toi à être là où tu le choisis consciemment. Présentement, ton corps physique doit avoir toute ton attention. Commence par le plus important : ton véhicule terrestre, celui qui te permet toutes les expériences sur cette planète. Prends-en soin, ne permets pas à ses cellules et à ses organes de se cristalliser. Reste bien conscient de tous ces atomes qui le constituent, et demande sans cesse à ce qu'ils soient tous harmonisés avec les atomes de l'univers.

Prends le temps d'Aimer ta matière humaine. L'Aimer, c'est agir pour son bien-être, sa fluidité, sa souplesse, son harmonie. De là découle tout le reste...

Tu es lumière, lumière en action, Amour. Prends le temps de te reconnaître, de donner du sens à cette incarnation.

Une autre respiration très profonde pour ton corps, et dans l'expiration, laisse aller tout ce qui ne lui est plus utile. Relâche les tensions, qu'elles soient mentales, émotives ou physiques. Identifie-toi à 100% au Soleil qui rayonne au

centre de sa poitrine et laisse ce soleil nourrir les soleils des milliards de cellules qui le composent. Tu es lumière: agis! Sois Amour pour ton corps, sois Amour pour la matière.

Un effort de présence est un acte d'Amour et cette présence favorise la construction de ton corps de lumière. Peu à peu, la matière dense — ton corps physique — se transforme; elle épouse la forme de l'être de lumière que tu es. La fusion s'opère tranquillement, selon l'intensité et la fréquence de ta présence consciente.

Un corps humain ne peut accueillir un être de lumière sans préparation minutieuse. Quand il se trouve dans la fréquence de la survie, les atomes qui le constituent ne supportent pas l'intensité de la fréquence de ton être.

Pour transformer ton corps humain, tu dois y mettre le temps, l'Amour, la présence. Sache que tu as commencé ce travail depuis plusieurs vies et qu'il se poursuivra jusqu'à la maîtrise totale de la matière. Ne sois pas pressé d'y arriver, mais ne perds plus une seconde dans l'errance; sois ferme avec ta conscience, ton esprit, et choisis toujours ce que tu alimentes avec ton énergie.

Construire un corps de lumière ne se fait pas seul: installe ou retrouve la conscience de l'unité, la conscience de la construction chromatique — l'union de tous les cristaux de tous les êtres dans toutes les dimensions. C'est une invitation, bien sûr; tu as toujours le choix de vivre dans cette conscience ou dans celle de la séparation, de l'isolement, celle de la déchéance du corps humain.

Retrouve l'Amour qui a vu à la naissance de l'âme que tu es. Il est là, à l'intérieur même de Toi. Fais respirer ce corps consciemment, deviens-en le maître sous tous ses aspects, petit à petit, par ta présence, par ton Amour; non pas par la contrainte, la castration, les privations, les règles, mais bien par la présence bienveillante, l'accueil sans condition, sans jugement, juste de l'Amour.

Une dernière respiration profonde avant de laisser ton corps reprendre son rythme naturel. Et Toi, continue d'observer ce qui se passe dans ce temple sacré; habite consciemment le cœur énergétique de ce corps et règne sur ton royaume, sur ces milliards de milliards d'atomes; vois à leur cohésion, gère ton univers.

Voilà, c'est tout, à bientôt.