



Exercices pour se connaître

Melchisédech

Bonsoir, chacun chacune ici présent. Je suis content de pouvoir m'adresser à vous, mon nom est Melchisédech. Je suis celui qui a initié la plupart des grandes écoles des mystères qui se sont manifestées à la surface de cette belle planète bleue. Je connais chacun ici présent car plusieurs d'entre vous ont été à maintes reprises des disciples, des élèves dans cette école des mystères par le passé. À maintes reprises, vous avez traversé plusieurs épreuves afin de découvrir qui vous êtes, afin de découvrir la splendeur qui se cache dans votre cœur. Depuis des milliers d'années les humains recherchent cette Étincelle de Lumière, cette Étincelle d'Amour qui est en eux. Il y a toujours eu des écoles, des enseignements qui ont gardé à la surface de cette planète cette connaissance, cette intuition qui est dans le cœur des humains.

Denise a fait une demande en fin de semaine car elle trouvait que vous n'aviez pas assez d'outils. Il est vrai que le mental humain demande de la variété. Même si nous vous donnions le plus merveilleux des exercices, après 100 heures de travail avec le même exercice, vous vous fatiguez. Et lorsque je dis 100 heures, je suis très optimiste. La plupart d'entre vous, après 10 heures d'exercices commence à regarder pour autre chose. C'est la nature du mental humain.

Il y a plusieurs centaines d'années, nous pouvions donner un exercice à un individu et il le pratiquait toute sa vie parce qu'il n'avait que cet outil là. Il était plus difficile d'avoir accès à plusieurs outils s'il n'était pas inscrit à une école des mystères. Et pour s'inscrire à ces écoles des mystères il fallait avoir des connections car ces cercles étaient très fermés. La raison pour laquelle ils étaient très fermés est ceci : lorsque l'individu commençait son cheminement de Lumière, il acquérait de grands pouvoirs qui paraissaient surnaturels à la moyenne des humains. De plus, nous avons observé qu'un pourcentage assez élevé des individus, des humains, de nos enfants utilisaient ces pouvoirs pour leurs propres profits personnels. Donc il y avait une grande sélection.

Les écoles des mystères avaient 7 grades. Le premier grade était ouvert à la "population" entre guillemets. C'est à ce niveau que le plus grand nombre était accepté malgré que le nombre était restreint. Le 7^{ième} degré était réservé pour les initiés seulement. Ceux à qui on permettait d'enlever le voile avaient acquis et démontré les qualités nécessaires pour devenir un maître pouvant agir dans la matière et dans l'invisible. Ceux qui se rendaient à l'école du 7^{ième} degré étaient très rares car chacune des initiations, dans ce temps-là, était toujours une question de vie ou de mort. Pour passer du 3^{ième} au 4^{ième} degré, il y avait des initiations où les personnes étaient souvent éliminées par la mort. Il fallait être très décidé pour vouloir et pouvoir faire toutes les initiations et se rendre jusqu'à la fin. Seulement ceux qui avaient un cœur très pur et une intention pure pouvaient se rendre à la fin car ce n'est qu'avec la pureté d'intention, la pureté d'amour que l'individu pouvait faire des choix toujours judicieux pour chaque initiation.

Aujourd'hui, cette école n'existe plus physiquement à l'extérieur. C'est dans la vie de tous les jours que vous avez des choix à faire. Le niveau vibratoire de la planète a augmenté depuis des millions d'années et ces écoles existent toujours mais au niveau invisible. Vous venez, plusieurs d'entre vous, dans ces écoles le soir pendant votre sommeil pour recevoir un enseignement qui vous est particulier. Le lendemain matin, au réveil

vous vous souvenez parfois des leçons apprises. Ces leçons sont des connaissances que vous absorbez, des connaissances pour vous aider à faire des choix plus judicieux dans les épreuves, dans les défis que vous avez à surmonter dans vos journées, dans votre travail, à la maison, avec vos enfants, avec vos parents, avec vos amis. Voyez-vous, ce qui importe est de développer la qualité qui va vous permettre d'avancer dans la découverte de vous-même. Et cela se fait une qualité à la fois, une minute à la fois, une heure à la fois.

Vous avez en vous des trésors d'informations, des trésors de connaissances que vous avez accumulés depuis des milliers, des milliers et des milliers de vies. Cette vie-ci est capitale parce qu'elle couronne les milliers de vies que vous avez vécues sur cette planète à ce jour. Vous êtes le résumé de ce que vous avez fait dans toutes vos autres vies. Toutes les qualités que vous manifestez maintenant aujourd'hui sont des qualités que vous avez développées tout au long des incarnations que vous avez eues sur cette planète et dans d'autres univers.

Lorsque vous vous regardez dans le miroir, vous n'apercevez pas grand-chose, n'est-ce pas? Vous ne pouvez pas, en vous regardant, énumérer toutes les qualités qui sont en vous. Vous ne pouvez pas, en vous regardant dans le miroir, vous émerveiller de la beauté qui est en vous parce que vous ne la connaissez pas. Il y a en vous des connaissances qui sont dans vos cellules, dans vos atomes. Chacune des cellules qui vous compose a une conscience, une intelligence, une mémoire et ce que vous devez apprendre à faire dans cette vie-ci, c'est de connecter avec chacune de ces consciences qui sont en vous. La manière de faire cela n'est pas de courir de gauche à droite, *c'est de vous asseoir tranquillement dans une position confortable et de regarder ce qui se passe à l'intérieur de vous.*

Mais pour la plupart de vous qui êtes ici, vous avez perdu le sens de l'orientation. Vous ne savez pas comment connecter avec vos cellules. Vous avez oublié la manière de le faire. Vous avez oublié les sensations, les symptômes, les feelings que vous devez avoir pour pouvoir connecter avec vos cellules, avec ce qui est à l'intérieur de vous. Est-ce que vous comprenez ce langage?

Groupe – Oui.

Melchisédech - C'est ce chemin que vous devez redécouvrir. C'est comme partir d'un point "A" pour vous rendre à un point "B" sans en connaître l'itinéraire. C'est comme si du point "A" au point "B" il y avait un labyrinthe qui n'est autre que vos peurs, vos doutes, vos questions, vos croyances, votre culture, votre corps physique, la biologie qui compose votre corps physique.

Est-ce que vous savez ce qui est favorable pour vous?

Est-ce que vous connaissez les aliments qui vont vous aider à vous concentrer?

Est-ce que vous connaissez les aliments qui vont avoir un impact négatif sur vous, qui vont vous déconcentrer?

Est-ce que vous savez ce à quoi votre corps réagit le mieux? Ce qui le limite le plus?

Est-ce que vous savez ce qui entretient la joie en vous?

Est-ce que vous savez le genre de pensées qui vous habitent à chaque instant?

Quelle est la pensée prédominante qui vous habite dans une journée? Est-ce que vous la connaissez?

Quelles sont les émotions prédominantes que vous avez dans une journée?

Est-ce que vous savez les croyances que vous avez face à la vie et qui modèlent toute votre vie?

Est-ce que vous savez comment vous voyez le futur?

Est-ce que vous savez comment vous fabriquez votre vie à tous les instants?

Est-ce que vous comprenez pourquoi telle ou telle situation se manifeste dans votre vie?

Est-ce que vous comprenez pourquoi vous avez tel ou tel genre d'enfants?

Est-ce que vous comprenez pourquoi vous avez tel ou tel travail?

Est-ce que vous connaissez vraiment la personne que vous êtes?

Est-ce que vous connaissez vos émotions?
 Est-ce que vous connaissez ce qui vous donne de la joie?
 En fait, est-ce que vous vous connaissez? Oui ou non?

Si vous avez pu répondre oui à toutes les questions que je viens d'énumérer, vous commencez à vous connaître. Mais je ne crois pas que la plupart d'entre vous puisse répondre d'une manière réelle, tangible et honnête face à vous-même. Et pourquoi n'avez-vous pas de réponses? Parce que vous vous considérez comme une matière négligeable, n'est-ce pas? Si vous me répondez que non vous n'êtes pas une matière négligeable alors je vous pose la question : **“Pourquoi est-il si difficile de passer du temps avec vous-même?”** Si vous pouviez répondre à toutes ces questions que je viens d'énumérer cela voudrait dire que vous vous appréciez vraiment et **que vous êtes la priorité numéro un dans votre vie**. Cela voudrait dire aussi que vous vous aimez, que vous aimez être en votre compagnie, que vous aimez sentir ce qu'il y a en vous. Que l'Univers est parfait. Que ce que vous dégagez est tellement extraordinaire et merveilleux que vous n'avez besoin de personne. Que ce que vous dégagez est tellement lumineux, rempli d'amour que vous participez à la création de ce monde.

Les êtres de Lumière qui sont autour de vous présentement ont cette conscience d'appartenir à la Création. Ils ont cette conscience de savoir qui ils sont et surtout d'aimer qui ils sont, d'apprécier qui ils sont car ils sont UN avec eux-mêmes et UN avec la Création tellement leur degré d'amour est puissant. Leur amour est tellement puissant qu'ils peuvent par le simple fait d'être, être en union, en fusion avec tout ce qui est dans la Création.

Autres questions que je veux vous poser :

Lorsque vous êtes debout sur le trottoir à contempler le ciel et les arbres, est-ce que vous vous sentez UN avec la Création?

Est-ce que vous sentez le vent qui vient vous caresser pour vous dire bonjour?

Est-ce que vous sentez que la lumière vient vous dire bonjour? Qu'elle alimente vos cellules?

Est-ce que vous sentez que les oiseaux chantent pour émerveiller vos oreilles? Émerveiller la joie en vous?

Est-ce que vous sentez que tout ce qui est autour de vous participe à la perfection de la vie pour vous permettre de vivre, pour vous permettre d'apprécier le privilège d'exister, d'être là, de communier avec la Création?

La raison pourquoi vous ne sentez pas cela est que vous êtes déconnecté. En premier, vous êtes déconnecté de vous-même. Depuis que vous êtes né, vous vous êtes entraîné à renier **qui vous êtes**, à renier **ce qui se passe à l'intérieur de vous**. Observez les enfants autour de vous, ils sont présents à l'instant qu'ils vivent. Ils considèrent que la vie est une aventure extraordinaire. Tout est merveilleux pour eux. Pourquoi? Parce qu'ils n'ont pas tous ces reniements face à eux-mêmes. Ils n'ont pas toutes ces couches, toutes ces peurs, toutes ces croyances, toutes ces émotions qui les empêchent de connecter avec eux-mêmes. Ils n'ont pas toutes ces pelures que vous avez ajoutées de jour en jour, d'heure en heure durant votre évolution lorsque vous étiez enfants. Alors, je vous dis : « il faut prendre ce temps précieux pour apprendre à découvrir qui vous êtes. » Nous, des mondes invisibles, nous grattons la tête car nous observons que vous êtes très occupés, même **“over occupés.”** Vous faites du surtemps pour être occupés. Vous avez le travail, la maison, le mari, les enfants, les commissions, l'auto, les loisirs, le cinéma, les congés, les voyages et j'en passe ... et à la fin de tout, il y a vous.

Il est difficile de changer ses priorités, il est même très difficile de changer ses priorités. C'est comme si un train était sur des rails et devait apprendre à voyager sur d'autres rails qui n'existent pas encore. Ces rails c'est vous qui devez les créer. Et pour cela, *il faut beaucoup d'amour pour soi-même*. Est-ce que vous êtes prêts à vous engager face à vous-même? À découvrir qui vous êtes? Eh bien, Denise a fait une demande en fin de semaine. Elle a demandé des outils. Elle en a demandé une boîte pour que vous puissiez avoir des outils différents pour vous aider à découvrir qui vous êtes. En effet, il faut de la variété, oui mais quand même pas trop sinon vous aller vous perdre. Nous allons vous donner un exercice par mois. Un mois c'est

quand même assez long pour maîtriser l'outil et ce n'est pas trop exagéré pour vous écœurer. Certains d'entre vous ont déjà plusieurs outils à leur disposition. Ce que nous allons vous donner à partir de ce soir sont des outils que vous connaissez peut-être. Ils sont présentés avec des saveurs différentes.

Certains d'entre vous n'ont pas vraiment de plan personnel d'évolution dans leur tête, dans leurs sentiments. Nous comprenons cela parce que vous êtes très occupés et comme vous courez tout le temps, vous ne prenez pas le 10 minutes, les 15 minutes nécessaires pour vous pour dire *“bon ... moi, mon plan de vie c'est ça, à telle date je veux avoir atteint tel niveau, je veux être débarrassé de telle peur, de cette peur, de cette croyance. Je veux être bien dans ma peau.”* La plupart d'entre vous ne fait pas cet exercice. Vous faites les exercices à l'aveugle, sans buts précis. Le but final, oui, c'est l'ascension, c'est le bien-être, c'est la fusion avec votre divinité mais entre les deux il y a un grand vide qu'il faut combler.

Ce soir, je vais vous donner un **travail à faire**. Déterminez pour vous, un but à achever dans 6 mois. Vous avez à planifier une activité pour vous-même, que vous voulez maîtriser dans 6 mois. Prenez le temps pour y penser mais n'attendez surtout pas au 5^{ème} mois. Le plus tôt vous allez décider, le mieux ce sera pour vous. C'est pour vous-même que vous travaillez. Si vous ne vous fixez pas de buts comment alors voulez-vous être motivés pour y arriver. C'est fini de suivre le vent et la vague, il est temps d'avoir un but. Donc d'ici la prochaine rencontre, essayez de vous fixer un but que vous devez atteindre pour les 6 prochains mois. Un but qui va vous rendre heureux, qui va vous donner des ailes, qui va vous motiver parce que vous allez être content de vous-même, sentir que vous avancez d'un grand pas. Est-ce que vous comprenez cela?

Pas n'importe quel but, seulement un but personnel qui va vous motiver et consolider cette conscience que vous travaillez pour vous, à vous développer, à vous connaître, à devenir plus heureux. C'est très important ce point, car si vous choisissez un but pour faire l'exercice, cela ne vous donnera aucune motivation. Vous devez y penser, aller à l'intérieur de vous et vous poser la question : *“Qu'est-ce qui me rendrait le plus heureux, la plus heureuse par rapport à un but, un accomplissement que j'accomplirai pour moi-même? Quel est ce rêve, cette perle précieuse dont vous rêvez pour vous-même?”* Découvrez cette perle précieuse et travaillez pour y arriver.

Exercice pour le prochain mois

Bien entendu, cela est optionnel, il n'y a aucune imposition ici. Ceux qui ont déjà leur routine de méditation et qui sont heureux, heureuses dans cette routine de méditation, gardez-là! Continuez! Je m'adresse à ceux et celles qui cherchent, qui ne savent pas vraiment comment s'y prendre et qui trouve que la méditation c'est donc *“platte”*.

Vous allez imaginer ce but que vous avez trouvé en vous. Vous allez prendre chaque matin 5 à 10 minutes pour sentir que vous arrivez à ce but, pour sentir que ce but est vivant, qu'il est en vous, qu'il est dans l'Univers et qu'il se dirige vers vous, qu'il se manifeste à travers vous. Ce but doit devenir quelque chose de tangible à travers vous, non pas un rêve éloigné, inaccessible. Non. Un but tangible qui vous transforme.

Pour que ce but se manifeste rapidement, vous appelez les 7 Flammes sacrées dont Aurélia parle et vous travaillez. Vous enveloppez ce but dans votre Cœur Sacré avec ces Flammes.

Exemple : ce but est en vous dans votre Cœur Sacré. Précieusement vous posez votre attention avec amour et foi. Ne faites surtout pas semblant, cela ne donnera rien. Vous prenez ce but dans votre cœur et vous demandez à la Flamme de la Résurrection de ressusciter ce but. *“Je suis la Résurrection et la vie de...”* ... ce que vous voulez manifester.

Exemple : votre rêve est de devenir la manifestation de l'Amour Christique en chaque instant de votre vie. Alors vous imaginez que cet Amour Christique que vous voulez manifester est dans votre Cœur Sacré. Qu'Il imprègne chacune de vos cellules à partir de votre Cœur Sacré, que vous sentez qu'Il est vivant, qu'Il est là, qu'Il est atteignable parce qu'Il est là, vous l'avez créé, vous l'avez mis dans votre Cœur Sacré et vous demandez à la Flamme de la Résurrection de ressusciter l'Amour Christique dans chacune de vos atomes, chacune de vos cellules, dans tout votre Être, dans tous vos corps visibles et invisibles. *“Flamme de la Résurrection ressuscite l'Amour Christique en moi dans chacune de mes atomes, dans chacune de mes cellules dans tout mon Être.”*

Vous faites cela avec la Flamme de la Volonté, la Flamme de la Résurrection, la Flamme de l'Ascension....vous choisissez la flamme qui vous intéresse, qui vous parle dans le jour présent, dans l'instant présent où vous faites votre méditation. Si vous faites cela chaque matin, vous allez voir de grandes transformations en vous.

Ceci est un exercice que je vous donne, que vous pouvez garder dans votre boîte à outils. Vous pouvez le pratiquer pour le prochain mois si ça vous tente.

Nous observons qu'il y a plusieurs points d'interrogations dans certains cœurs présentement. Avez-vous des questions?

Groupe – *Oui, c'est quoi les 7 flammes?*

Melchisédech - Les 7 flammes sont décrites dans le 3^{ième} livre de Aurélia, le tome III et aussi elles sont écrites dans le dernier livre de Aurélia. Vous pouvez demander à Jeannine ou Denise après la rencontre, elles pourront vous donner ou vous faire parvenir des photocopies de quelques pages de ces livres. Y a-t-il d'autres questions?

Groupe – *Oui je voudrais avoir un conseil pour retrouver notre cœur d'enfant.*

Melchisédech - C'est très simple, vous avez à imaginer que vous descendez dans votre Cœur Sacré et vous demandez à votre cœur d'enfant à se présenter à vous. Vous suivez votre imagination et ensuite vous lui demandez de se manifester à vous. Vous pouvez utiliser votre intention, vous pouvez lui demander à se manifester à travers vous dans toutes vos cellules, de vous transformer à chaque instant et de sentir la vibration qui va vous traverser à ce moment-là. Si vous faites cet exercice et que vous demandez au Créateur, au Dieu Père/Mère Créateur d'enflammer votre cœur d'enfant afin qu'il prenne toute la place, qu'il transmute tout en vous, cela se fera. Par votre intention cela se fera. Vous allez le créer. Vous pouvez aussi utiliser la Flamme de la Résurrection pour ressusciter en vous votre cœur d'enfant afin qu'il prenne toute l'expansion possible, afin qu'il prenne toute la place et que vous manifestiez à chaque instant de votre vie ce cœur d'enfant que vous êtes. Est-ce que c'est assez clair? Y a-t-il d'autres questions?

Groupe – *Est-ce qu'on peut demander quel but on veut atteindre parce que justement on s'en cherche un. Est-ce qu'on peut demander à trouver c'est quoi notre mission ou quel genre de mission on peut faire pour être heureux, comment s'accomplir vraiment, peut-on demander ça?*

Melchisédech – Oui, vous pouvez le demander mais je vais vous dire une parole très simple. La mission de chaque humain sur la Terre, la plus grande mission que vous pouvez avoir c'est celle d'être heureux, de découvrir qui vous êtes et d'être heureux. Car en découvrant qui vous êtes et en étant heureux, en découvrant ce qui vous fait rêver, vous allez réaliser votre plan divin. Vous ne pouvez pas réaliser votre plan divin dans le malheur, dans le désespoir. Donc votre plus grande mission actuellement est de découvrir vos rêves intérieurs, vos rêves intimes, vos vrais rêves, ce qui vous rendrait le plus heureux sur cette Terre présentement. Est-ce que c'est assez clair?

Groupe – *Aujourd'hui, c'est mon anniversaire et j'ai une question personnelle et ça touche quand même la vie en général. J'ai découvert un exercice qui me convient pour travailler. D'ailleurs j'ai posé la question intérieurement avant de venir pour avoir une réponse. J'aimerais savoir si ça convient que j'utilise cet exercice. C'est pour ce soir que j'ai décidé de le faire.*

Melchisédech - J'ai une question pour toi. Est-ce que de faire cet exercice te rendrait heureuse?

Groupe – Oui, bien sûr!

Melchisédech – Est-ce que tu réponds avec ton cœur ou ton mental en ce moment?

Groupe – Je réponds avec mon mental parce que c'est comme retourner ma question alors je ne sais pas.

Melchisédech – Je te pose la question parce que je veux te faire réaliser quelque chose. Ce qui te rend heureuse est ce qui est bon pour toi. Ce qui te rend heureuse est toujours la voix de Dieu en toi. Est-ce que tu comprends cela? Alors si je te propose trois exercices et qu'aucun de ces exercices ne te convienne, ne t'attire, ne te parle. Qu'est-ce que cela veut dire?

Groupe – Ça ne me convient pas

Melchisédech – Exactement! Ton cœur sait ce qu'il veut, ce qui est bon pour toi. Alors je te pose la question : est-ce que de faire cet exercice te rendrait heureuse?

Groupe – Oui

Melchisédech – (rire ...) Je crois que tu as répondu entre les deux, entre ton cœur et entre ton esprit, ton mental. Je te repose la question : qu'est-ce qui te rendrait vraiment heureuse, est-ce que cela te rendrait vraiment heureuse de faire cet exercice?

Groupe – Je ne sais pas.

Melchisédech – J'apprécie cette réponse, elle est réelle. (rires dans le groupe). Ça ne sert à rien de donner une réponse qui ne vient pas du cœur. Je te donne un exercice. Ce soir avant de te coucher pose-toi la question : est-ce que cet exercice me rend vraiment heureuse? Il faut apprendre à te connaître. Il faut cesser d'agir parce que c'est bien, parce qu'il faut le faire, parce que c'est écrit, parce qu'on me l'a dit, parce qu'on me l'a conseillé. Est-ce que tu comprends? Qui es-tu? Que veux-tu? La plupart d'entre vous est tellement conditionné à agir, à penser, à faire, à sentir comme on vous le demande que vous ne savez même plus qui vous êtes. Ce que je viens de dire est très important. Le réalisez-vous? Vous ne savez plus qui vous êtes! Votre cœur est le seul qui peut vraiment vous diriger parce que votre cœur c'est votre Voix Christique qui est en vous. Mais la question est : "*Qui parle en moi? Est-ce que c'est mon cœur ou si c'est mon mental?*" Ce n'est pas toujours très très facile à découvrir car souvent votre mental, votre inconscient, vont utiliser plusieurs petits tours pour vous faire prendre des choix qui ne correspondent pas toujours à ce que votre cœur veut. C'est pour cela qu'il est si important de découvrir qui vous êtes, d'aller à la rencontre de qui vous êtes vraiment, de prendre ce temps précieux pour découvrir qui vous êtes, pour être capable d'enlever toutes ces pelures, toutes ces croyances, tous ces conseils, toute cette culture qui vous séparent d'avec qui vous êtes à l'intérieur de vous-même.

Quelque fois vous êtes tellement mélangé que vous ne savez pas quoi faire. Je vais vous donner un petit truc. À ce moment-là, vous pouvez prendre quelque temps pour vous calmer intérieurement, ensuite descendez dans votre Cœur Sacré et faites une demande à votre Moi Christique, à cet Être de Lumière qui vous aime d'un amour infini de vous guider dans le choix que vous avez à faire. Puis vous pouvez prendre une pièce de monnaie, un 25 sous et vous allez dire : "O.K. si c'est la face c'est oui, si c'est l'autre face, c'est non." Et vous demandez vraiment à votre Être Supérieur d'utiliser ce 25 sous pour répondre : oui ou non. Vous vous branchez à votre Moi Supérieur et quand vous sentez qu'IL est là, que vous êtes UN avec LUI, vous lancez votre 25 sous et la face sur laquelle il va tomber est la réponse de votre Moi Supérieur.

Mais faites attention, lorsque la réponse tombe vous ne pouvez pas dire : "Ah! C'est pas ça!". Vous comprenez? Vous faites un geste sacré lorsque vous vous connectez avec votre Moi Supérieur. Et aussitôt que vous manifestez l'intention, vous LUI demandez de vous conseiller, de prendre la situation en main et d'utiliser ce 25 sous pour vous répondre : IL est là! Votre Présence Christique est là! Ce que je viens de dire

n'est pas toujours acceptable pour votre mental humain. De gros doutes se profilent à l'horizon dirons-nous. Il est important de connaître votre cœur? Si vous connaissiez ce Cœur à l'intérieur de vous. Si vous connaissiez qui vous êtes, il n'y aurait pas de doutes, jamais! Car vous seriez Un avec la Création. Ce que vous devez faire petit à petit, c'est d'enlever toutes ces couches, tout ce qui vous sépare de cet Être de Lumière tout Puissant qui est uni à la Création, au Dieu Père/Mère Créateur, à la Mère Divine, à tout ce qui vit. Il me semble que c'est une aventure extraordinaire de découvrir qui vous êtes. Alors nous sentons que nous vous avons donné un outil, un exercice pour ceux qui en avaient de besoin et je vais prendre une dernière question.

Groupe – *C'est quoi dans les grandes lignes de faire la volonté de Dieu?*

Melchisédech – Dans les grandes lignes ...

Groupe – Je veux dire en résumé.

Melchisédech – C'est très simple. En résumé, c'est de tout faire avec amour car lorsque vous faites tout avec amour, lorsque vous êtes UN avec l'Amour vous ne pouvez que faire la Volonté de Dieu. Est-ce que c'est suffisant?

Groupe – Oui, merci.

Melchisédech – Ce fut pour moi un grand plaisir d'être avec vous ce soir. Sachez que pour le mois prochain je serai avec vous lorsque vous ferez vos méditations pour aller à la découverte de cet Être extraordinaire et merveilleux que vous êtes. Bonne pratique.

Groupe – Merci!

Sananda

Bonsoir, enfants de mon amour, je dépose mon amour tout puissant dans chacun de vos cœurs. Je dépose des diamants de lumière dans vos Cœurs Sacrés afin qu'ils vous réchauffent et qu'ils alimentent cet amour qui est en vous pour vous. Je suis Sananda. Je suis très heureux de vous accueillir ce soir. En effet, aujourd'hui marque une étape importante pour ce groupe. Nous avons placé un jalon aujourd'hui. Nous débutons une nouvelle étape avec ce groupe, mais en fait nous débutons une nouvelle étape avec l'humanité. Car avec chaque pas que vous avancerez c'est l'humanité toute entière qui va avancer. Chacune des cellules qui composent vos corps humains est unie à la conscience de tous vos frères et sœurs de la Terre. Tout est lié sur cette planète. Lorsque vous élevez votre taux vibratoire vous élevez le taux vibratoire de toute l'humanité. Lorsque vous élevez le taux vibratoire de l'humanité vous assistez la Terre/Mère dans son ascension, dans son travail évolutif. Est-ce que vous réalisez cela? Je vous dis ces paroles pour vous donner une motivation de plus pour partir à la découverte de qui vous êtes vraiment.

Il y a très longtemps dans la Grèce Antique, il y avait un grand temple, le temple de Delphe. Au dessus de la porte de ce temple était écrit : "Connais-toi, toi-même." Connais-toi, toi-même, est-ce que vous vous connaissez?

Groupe – Ouais, tranquillement ... de plus en plus ...

Sananda - J'espère que vous commencez à comprendre (rires). Les humains ne se connaissent pas. Si vous vous connaissiez, il n'en serait pas ainsi à la surface de cette planète. Mais, il y a toujours un "mais", sachez qu'une grande aventure est devant toute l'humanité. Un grand travail est en train de se faire dans la conscience de chaque humain sur la Terre. Que ce travail soit conscient ou non le travail est en train de se faire. Présentement la Terre est bombardée de Lumière et tout ce qui vit est bombardé d'une Lumière intense pour éveiller la conscience de ces humains, pour éveiller la conscience de tout ce qui vit dans cette dimension. Alors ne soyez pas surpris de ces soubresauts qui se produisent en vous, de ces émotions qui se déplacent et qui déplacent beaucoup de choses à l'intérieur de vous. Acceptez-les. Acceptez ce qui se passe en vous dans vos corps physiques, soyez bons avec vous, soyez gentils avec vous. Vous êtes présentement

brassés de tous bords et de tous côtés, dans vos émotions et dans vos corps physiques. Alors apprenez à être bons avec vous. Donnez-vous de l'amour. Cessez de vous juger, de vous critiquer.

Acceptez-vous tel que vous êtes. Appréciez-vous. Vous êtes ceux qui travaillent contre vous. Ce ne sont pas les voisins qui vous mettent le plus dans le trou, c'est vous-même. Alors, commencez à pratiquer l'amour envers vous-même, à vous aimer davantage. Comment aimeriez-vous que votre meilleur ami vous traite? Comment voulez-vous que votre bien-aimé vous traite? Avec respect, avec amour. Pourquoi attendez-vous toujours des autres ce que vous désirez pour vous-même? Pourquoi ne pas vous traiter avec amour comme si vous étiez la personne la plus précieuse dans votre vie? Comme si vous étiez la personne qui peut vous rendre le plus heureux.

Je vous dis : vous êtes cette perle précieuse, ces trésors, cette pierre précieuse, ces Étoiles de Lumière. Vous êtes ce qui existe de plus précieux sur la Terre. Vous êtes les Enfants de la Lumière. Que dois-je dire de plus pour que vous commenciez à comprendre combien vous êtes grands, combien vous êtes beaux, combien vous êtes des êtres extraordinaires. Moi, je me gratte la tête et je me dis : « comment font-ils pour ne pas s'aimer, pour ne pas s'apprécier? Ils sont tellement merveilleux! » Mettez vos lunettes roses le matin. Admirez-vous, aimez-vous.

Si vous me permettez, je vais vous ajouter un autre exercice pour le prochain mois. Je me glisse subrepticement pour vous donner un autre petit exercice. Prenez 3 minutes par jour pour vous aimer. Apprenez à vous aimer 3 minutes par jour. L'exercice est : comment allez vous apprendre à vous aimer 3 minutes par jour? À vous de le découvrir. Vous êtes tous unique et différent. Vous êtes tous des enfants spéciaux de Dieu avec des attributs différents, des qualités différentes. Alors découvrez comment vous aimer, comment vous apprécier davantage chaque jour, 3 minutes par jour.

Si vous faites 3 minutes par jour à apprendre à découvrir qui vous êtes, à vous aimer, vous allez développer une grande conscience en vous. Une conscience que vous ne connaissez pas encore parce que jamais vous n'avez pris le temps de vous aimer. Vous ne vous connaissez pas. Pour aimer quelqu'un, il faut le connaître, n'est-ce pas? Vous ne pouvez pas aimer quelqu'un qui arrive devant vous sur le trottoir puis dire : « Ah... c'est l'amour de ma vie. » Cela peut arriver mais c'est très rare. Il faut apprendre à vous connaître. Alors je vous souhaite 3 minutes par jour pour apprendre à vous aimer et découvrir comment apprendre à vous aimer. Cela paraît simple à faire mais ... on s'en reparlera dans un mois. Je vous salue, je salue la divinité en vous et je demande au Dieu Père/Mère Créateur de bénir chacune de vos émotions, chacune de vos pensées, chacun des sentiments, des consciences qui vous habitent. À la prochaine.

Groupe – Merci, Namaste!