

**Canalisé par AnaMaria Molina**

**Transcription Chantal Gourdier**

**Note : texte adapté au lectorat.**

Nous vous saluons, aventuriers du rajeunissement. Itzamna, qui s'est adressé à vous la dernière fois, est présent aussi ce soir, mais c'est sous un autre nom que nous nous adressons à vous ce soir. Ce soir, nous sommes **H'AVAAM**. C'est un nom dont la vibration est porteuse de beaucoup de paix, de sérénité, et nous vous l'offrons aussi pour vous faire du bien, et pour vous aider à accéder à cette paix intérieure qui vous serait tellement bénéfique. C'est par là que nous commençons ce soir.

Savez-vous qu'une grande partie de l'efficacité de tout ce que vous faites pour vous, pour votre bien, votre régénération et votre rajeunissement, une grande partie de l'efficacité de tout cela est perdue à cause de votre état d'angoisse, de crispation.

Portez votre attention sur cela dans les jours qui viennent. Souvent, sans vous en rendre compte, vous êtes dans un état de crispation, d'inquiétude. C'est un état qui prend à la fois votre corps, vos muscles, et qui contamine aussi votre cœur, vos pensées, votre esprit. Parfois, c'est presque imperceptible à votre conscience, mais c'est là pourtant.

Nous aimerions donc que vous preniez l'habitude de porter votre attention sur cet état interne, et sitôt que vous prenez conscience de la moindre crispation, respirez profondément et détendez-vous. Pensez que vous détendez votre corps, pleinement, relâchez-le complètement, relâchez aussi la tension de votre esprit, de votre cœur. Et c'est là que le nom que nous vous avons donné, notre nom **H'AVAAM**, peut vous être utile et vous aider à vous détendre, à accéder à cette paix.



Lorsque vous sentez cette crispation, lorsque vous en prenez conscience, inspirez profondément, et sur l'expiration, dites : **H'AVAAM**. Faites cela au moins 3 fois, et ressentez la paix. Non pas que nous souhaitions que vous nous vouiez un culte, ce n'est pas nous que vous honorez lorsque vous dites ce mot-là, c'est vraiment un cadeau de paix, une vibration de paix.

Donc, pensez à cela, qui est très important. Ainsi, tout ce que vous faites pour vous sera plus efficace. Cela en décuplera les effets. Détendez-vous, et ne croyez surtout pas que le fait de vous détendre va vous rendre apathique, c'est tout le contraire. Vous pourrez puiser encore plus d'énergie, au plus profond de vous-même, dans un état de détente, de paix.

Habituez-vous à être habités par cette paix et cette sérénité, dans votre corps, dans votre cœur et dans votre esprit. Voici autre chose que nous aimerions aussi amener à votre attention : Généralement, vous pensez uniquement par rapport à votre corps physique. Prenez conscience aussi que vous êtes beaucoup plus que cela. Prenez conscience de vos autres corps. Lorsque vous pensez à vous, lorsque vous pensez à vous véritablement, en conscience, **prenez en compte l'ensemble de vos corps**, votre corps physique et les autres, prenez en compte **l'ensemble de votre structure énergétique**.

Ainsi, vous accroîtrez aussi vos perceptions, vous accroîtrez votre conscience de votre multidimensionnalité, et vous augmenterez les effets de tout ce que vous faites pour votre corps physique, car il est important que vous preniez conscience que c'est à tous les niveaux qu'il faut agir. Et que ce que vous faites pour votre corps physique a forcément des répercussions dans tout votre champ d'énergie, et tout ce qui se passe dans votre champ d'énergie a aussi des répercussions dans votre corps physique.

Ainsi, si vous prenez l'habitude de vous considérer dans votre globalité, tout ce que vous ferez sera plus puissant, la portée en sera plus grande, à la fois pour vous-même, et pour votre entourage, car votre rayonnement sera plus intense et plus bénéfique pour les autres aussi.

Nous aimerions dire également, pour souligner ce qu'a dit Anneliese, soyez patients, le **changement se passe d'abord à l'intérieur de vous-mêmes et dans votre champ énergétique, avant d'être visible sur votre corps physique** extérieurement. Ne croyez pas que ce que vous avez commencé à faire a été inutile. Le processus a commencé dès lors que vous l'avez souhaité, dès lors que vous l'avez mis en place. Le processus de régénération et de rajeunissement a commencé, même s'il vous semble que les effets s'en font attendre. Soyez patients, et comme vous l'a répété Anneliese, gardez la confiance, une confiance absolue que tout cela est possible et que tout cela est vrai, que tout cela est juste et bon pour vous.

Pensez aussi que d'autres, avant vous, l'ont fait, Anna (Grand-mère de Jésus) en effet, et bien d'autres aussi. Vous êtes simplement les pionniers de cette nouvelle ère, et soyez conscients que l'énergie actuelle vous aide, vous porte, et vous facilite tous ces processus.

Nous insistons également sur la nécessité que tout cela prenne place dans votre vie au quotidien. Anneliese a mis à votre disposition cette **méditation de l'arc en ciel**. Il serait bon que le soir, avant de vous endormir, vous preniez quelques minutes pour renouveler la circulation de cet arc-en-ciel, de ce rayon arc-en-ciel, dans vos glandes endocrines, dans vos muscles, dans votre squelette, dans votre sang, dans tout votre corps physique, et ensuite faites rayonner ce rayon arc-en-ciel dans tous vos corps, dans tout votre champ d'énergie.

Comme nous vous l'avons dit, il est important de penser à vous au-delà de votre corps physique. Que cela devienne instantané, simple et évident pour vous.

Comme Anneliese vous l'a dit également, parlez à vos cellules, parlez-leur avec amour. Vous pouvez leur dire : « **Bonjour mes chéries, je vous aime, œuvrons ensemble pour notre parfaite beauté, notre parfaite santé et notre parfaite jeunesse** ». Et soyez attentifs, sentez, percevez comme elles se réjouissent de votre message d'amour et de cette idée d'œuvrer ensemble pour votre bien-être, pour votre plus grand bien.

Pensez aussi à **communiquer avec votre ADN**, et soyez conscients que vous baignez dans votre ADN. Ce n'est pas quelque chose qui est placé quelque part à l'intérieur de vous, c'est quelque chose qui est plus vaste que vous aussi. Tout votre champ d'énergie est aussi votre ADN.

Communiquez avec cela, donnez-lui un nom si cela vous aide. C'est important aussi pour activer tous vos brins d'ADN, de plus en plus.

Vous êtes en bonne voie grâce à ce que vous faites, et grâce aussi au changement d'énergie de la planète. D'autres brins d'ADN s'activent peu à peu, et plus vous serez dans un partage conscient avec votre ADN, plus vous évoluerez rapidement vers une nouvelle humanité plus lumineuse, plus cristalline.

A ce propos, nous vous invitons à activer en conscience votre structure cristalline. Originellement, vous êtes cette structure cristalline. Elle s'est mise en sommeil au fur et à mesure que l'humanité descendait en vibration. A présent, elle s'éveille, et, comme tous les cristaux présents sur votre Terre, il est important que votre structure cristalline intérieure s'éveille, s'active. C'est ce qui vous permettra de vous faire de nouvelles programmations de plus en plus efficaces, puisque, comme vous le savez, le cristal peut se programmer, vous pouvez communiquer avec le cristal, et **vous pouvez communiquer aussi avec le cristal en vous !**

Itzamna vous a parlé la dernière fois de l'eau qui est en vous. Et il vous a parlé aussi de Masaru Emoto et de tous ses travaux sur l'eau, sur la cellule, sur les cristaux de l'eau. Voyez aussi toute cette eau qui vous habite sous forme cristalline, et envoyez-lui de plus en plus d'informations d'amour, de régénération, de rajeunissement.



Tout cela fait que vous êtes de plus en plus sur la bonne voie, et si vous sentez que vous avez encore des pensées de peur, des pensées de doute, ne les refoulez pas, laissez-les remonter à la surface, et demandez à ce qu'elles soient transmutes, afin que ne demeurent en vous que la paix et la confiance, la certitude que tout cela est vrai, que tout cela est juste et bon pour vous.

Nous voudrions vous dire que nous sommes contents, que nous sommes heureux, de vous accompagner dans ce cheminement. Anneliese et AnaMaria, s'étaient en quelque sorte donné rendez-vous pour se retrouver dans cette incarnation et travailler à nouveau ensemble. Elles sont comme des sœurs dans l'énergie, et dans d'autres incarnations, elles ont déjà œuvré ensemble pour soigner, pour régénérer.

Si vous êtes d'accord, nous vous donnons rendez-vous à une prochaine fois, nous vous emmènerons au Mont Shasta. Nous vous parlerons de l'Atlantide, de la Lémurie, et de tout ce que vous saviez alors et que vous pouvez retrouver maintenant.

La plupart d'entre vous, qui écoutez ce message, savez déjà tout cela, avez déjà vécu avec ces connaissances. Il ne s'agit que de vous souvenir de qui vous êtes vraiment.

Souvenez-vous, le plus important c'est que vous soyez en paix, que vous ayez cette sérénité de corps, de cœur et d'esprit. Détendez-vous et souriez, imaginez en vous un sourire intérieur, et laissez-le remonter jusqu'à votre visage. Faites cela aussi souvent que possible dans une journée.

Vous n'imaginez pas à quel point le simple fait de faire cela peut vous aider à vous régénérer, et rendre de plus en plus visible votre rajeunissement.

Nous vous saluons, aventuriers du rajeunissement, et si vous le souhaitez, nous vous disons à bientôt.

Vous pouvez reproduire ce texte et en donner copie aux conditions suivantes :

- qu'il ne soit pas coupé
- qu'il n'y ait aucune modification de contenu
- que vous fassiez référence à notre site [www.anamaria-ashoa-infini.com](http://www.anamaria-ashoa-infini.com)
- que vous mentionniez le nom d'AnaMaria Molina