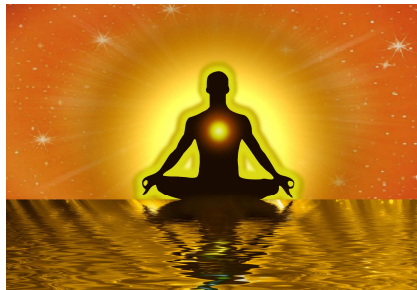


MEDITATION DE CONNEXION AU CORPS

Par H'AVAAM

Canalisée par AnaMaria Molina, Novembre 2015, Mars 2016.
(Texte adapté au lectorat)

Installez-vous dans la position de méditation. Activez votre connexion à la Terre, au Ciel, dites « Centre d'en bas, centre d'en haut, mon énergie centrale rayonne. » Recentrez-vous dans votre lumière, dans votre énergie. Imaginez, percevez, ressentez la lumière à nouveau dans votre squelette, dans vos chakras, dans vos glandes endocrines, dans votre cerveau. Visualisez votre énergie centrale qui rayonne puissamment dans toutes les directions. Envoyez aussi cette énergie, cette lumière dorée qui est la vôtre, dans tous vos corps et dans toutes les directions, à l'avant, à l'arrière, sur le côté, en haut et en bas.



Portez votre attention sur votre respiration, inspirez profondément, puis soufflez en conscience. Respirez à nouveau profondément en imaginant, en ressentant, en pensant, que vous faites entrer le maximum de lumière et d'oxygène en vous. Respirez dans votre ventre aussi, puis quand vous expirez, soufflez et expulsez l'air de votre ventre.

Exprimez l'intention que tous vos canaux de perception soient ouverts, à un degré d'ouverture juste pour vous, et si vous le souhaitez, demandez à vos guides, à vos alliés, à l'entourage qui vous accompagne, de vous aider, de vous guider dans cette connexion à votre corps.

Je vous propose de choisir un contact avec votre corps qui vous convienne, c'est-à-dire que vous pouvez mettre une main à un endroit, une main à un autre, vous pouvez vous prendre dans vos bras, vous pouvez vous tenir délicatement le visage, mettre les mains sur les cuisses. Trouvez ce qui est le plus confortable pour vous, le plus signifiant pour vous, et pour exprimer de l'amour à votre corps.

Et maintenant, imaginez-vous, portez votre conscience au moment juste avant de vous incarner, ce que Kryeon appelle faire le saut, le grand saut. Vous êtes juste là, au bord de faire le grand saut pour vous incarner, et vous choisissez une enveloppe corporelle. Vous savez qu'elle va vous accompagner tout au long de votre vie, de votre incarnation. Vous la choisissez avec les caractéristiques qui serviront votre expérience de vie. Les critères ne sont pas les mêmes que ceux que vous auriez en tant que personne incarnée mais votre âme, votre Soi divin, sait ce qui est bon pour vous.

Observez cette enveloppe dans laquelle vous allez vous incarner. Peut-être qu'elle vous apparaît sous sa première forme de fœtus, de tout petit bébé. Peut-être que vous la voyez déjà, cette enveloppe, dans une taille adulte, mais c'est la vôtre. C'est celle que vous avez choisie. C'est avec cette enveloppe que vous allez vivre votre aventure d'incarnation, la grande aventure de l'incarnation sur Terre.

Et vous demandez à cette enveloppe si elle veut bien de votre âme. Imaginez que vous lui demandez si elle veut bien accueillir votre âme, votre conscience, votre essence. Et lorsque vous avez son accord, que vous vous sentez prêt à faire le saut de l'incarnation, rapprochez-vous de cette enveloppe que vous aimez déjà, dont vous savez déjà que c'est votre partenaire, votre véhicule de vie, votre meilleur ami pour l'aventure humaine, l'incarnation humaine. Rapprochez-vous de cette enveloppe corporelle, regardez-la, regardez comme elle vibre déjà, elle est faite de lumière, elle est prête à vous accueillir, à accueillir votre essence et votre âme.

Vous la voyez encore avec votre vision d'être non incarné, vous voyez cette enveloppe corporelle qui scintille de lumière, percevez toute sa structure énergétique qui se dessine, les merveilleuses couleurs qui la composent. Et maintenant, imaginez que vous décidez de vous unir enfin à cette enveloppe, c'est le moment !

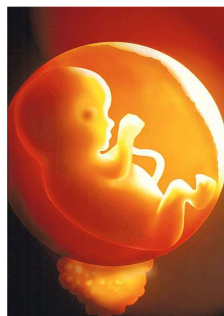
Imaginez que c'est comme une rencontre amoureuse. Comme c'est exaltant cette rencontre, ces retrouvailles ! Comme si vous étiez en amour avec ce corps qui va être le vôtre.

Et maintenant, imaginez que votre Essence et votre corps fusionnent.

Maintenant vous faites UN avec ce corps, vous plongez dans le processus de l'incarnation.

Imaginez que vous êtes dans le ventre de votre mère, et vous percevez cette enveloppe, vous sentez comme elle change, comme elle évolue, comme elle progresse au fil des mois.

Et puis, vient le moment de la naissance. Dans ce ventre, il y a déjà plein de lumière, plein d'amour, et même si votre naissance, dans vos souvenirs, a été difficile, vous pouvez la réécrire maintenant.



Imaginez-vous dans ce corps et dans ce ventre de votre mère, en pleine lumière, dans un bain d'amour. Les mois passent, et c'est le moment de votre naissance. Et vous ressentez cette excitation, cette curiosité, de découvrir le monde extérieur avec votre corps, avec votre véhicule. Et vous décidez que cette naissance se passe dans la douceur, dans la lumière, et vous sortez maintenant, et vous voyez votre lumière rejoindre celle du monde extérieur.

Vous vous sentez accueilli par l'amour. Quelqu'un vous prend dans ses bras, prend votre corps et votre Essence dans ses bras, peut-être votre mère, peut-être votre père, peut-être quelqu'un d'autre,

peut-être votre ange gardien et là aussi il vous prend dans ses bras, il vous accueille dans ce monde de la Terre, où vous êtes venu vous incarner, où vous avez eu envie de vous incarner.

Et vous êtes toujours dans ce corps qui continue à grandir, à évoluer. Vous découvrez le fait de manger, le fait de parler, vous redécouvrez tout cela, avec ce nouveau corps. Vous en avez connu d'autres avant, et celui-là, c'est votre préféré du moment, c'est celui de maintenant. Vous redécouvrez le mouvement, la marche, le jeu. Et ce corps continue à grandir et à être l'écrin de votre Âme, de votre Essence.

Imaginez tout ce qu'il a fait pour vous, pour être l'écrin de votre Essence et de votre Âme.

Donnez-lui tout l'amour, toute l'attention dont il a besoin. Il continue à grandir. Vous êtes peut-être encore dans l'enfance, peut-être déjà dans l'adolescence.

Votre corps continue à se transformer, posez vos mains, donnez-lui votre amour, dites-lui que vous le trouvez beau, que vous le trouvez confortable, que vous allez vivre de grandes choses ensemble, de grandes et belles choses ensemble, l'aventure de la vie.

Vous avez fait un pacte avec lui. Quand quelque chose ne sera pas en accord avec votre Essence, avec votre Soi, il sera là pour vous le dire. Il vous donnera le message, il vous le donnera à sa façon, par des sensations. Il essaiera de vous dire, de vous rappeler de vous aimer, et d'être fidèle à votre Essence.

Votre corps continue à évoluer et devient maintenant adulte. Il continue à se transformer et à vous accompagner, à être l'écrin de votre Divinité.

Peut-être que parfois, vous n'avez pas été très content(e), très satisfaite ou satisfait de lui, mais vous savez que c'est toujours ce véhicule, cet écrin que vous avez choisi vous-même pour vous, pour votre âme, pour votre Essence incarnée.

Vous prenez soin de lui, vous l'habiliez de votre mieux, vous le lavez, vous lui apportez des soins, vous l'hydratez, le nourrissez, avec amour, avec attention. Et même si parfois vous étiez en désaccord avec lui, même si parfois vous aviez l'impression de ne plus l'aimer, c'est votre véhicule et vous savez, vous vous souvenez, quelque chose en vous se souvient que vous l'avez choisi avec amour,

Vous arrivez maintenant dans le temps présent.

Là où vous en êtes maintenant, avec les années de vie que vous avez maintenant et voilà que votre ange gardien, vos guides vous tapent gentiment sur l'épaule et vous disent : « Eh oh ! Maintenant tu peux communiquer avec ton corps, comme tu l'as fait avant de t'incarner, tu peux dialoguer avec cette enveloppe vivante, vibrante. Maintenant c'est possible, dans la nouvelle énergie de la Terre, plus élevée, plus lumineuse, plus vibrante. Tu vas pouvoir parler et dialoguer facilement et librement avec ton véhicule. »

Inspirez profondément et ressentez la joie de ces retrouvailles et de cette reconnexion. Ahhhh !

Et à présent, commencez à parler avec votre corps, il vous entend, commencez à lui parler intérieurement, à lui dire ce que vous avez envie de lui dire. Vous pouvez le remercier d'avoir été votre écrin depuis que vous êtes sur cette Terre, vous pouvez lui exprimer ce que vous aimeriez changer, avec lui, ensemble, d'un commun accord, en harmonie. Dites-lui que vous reconnaissez qu'il est votre meilleur ami pour tout le temps de cette incarnation. Dites-lui que vous acceptez et reconnaissez cette idée que c'est vous qui l'avez choisi, que quelque chose en vous se souvient que c'est vrai ! Vous avez choisi CE corps, avec amour. A présent vous pouvez l'imaginer à la fois avec

vos perceptions d'incarnation, et, comme vous êtes reconnecté à votre âme, vous pouvez aussi le percevoir dans sa vibration lumineuse. Vous avez déjà fait circuler la lumière partout dans ce corps physique, dans votre squelette, vos muscles, les organes, les vaisseaux sanguins, votre cerveau, vos glandes endocrines. Voyez votre corps tout lumineux et dites-lui à nouveau combien tout ce qu'il a fait pour vous vous émerveille. Émerveillez-vous de son fonctionnement, de sa capacité à se régénérer, à se guérir, à se transformer, à ressentir les choses, à vous donner prise sur ce monde d'incarnation. Remerciez-le.

Demandez-lui de quoi il a besoin, peut-être que vous allez entendre sa réponse, ou elle va vous venir sous forme de pensée ou de sensation, accueillez sa réponse. Il va certainement vous dire à quel point il a besoin de votre amour. Peut-être qu'il va vous dire aussi de quoi il a besoin aujourd'hui, qu'est-ce qu'il aimerait que vous mangiez, que vous fassiez aujourd'hui, demain, les jours suivants. Accueillez ses réponses quelle que soit la façon dont elles se manifestent.

Et même si votre mental vous dit que vous ne captez rien, votre intuition sait que vous êtes en communication, en communion avec votre corps. C'est comme ça !

C'est comme ça depuis le début. Il faut juste de reprendre conscience de cette connexion et de cette communication, avec votre corps, avec vos cellules chéries, avec tout ce qui compose votre corps bien aimé.

Décidez AVEC lui. Peut-être qu'il vous répond juste par une sensation, un changement de température, des picotements, une couleur. Si vous n'entendez pas clairement sa réponse, en mots, demandez-lui de vous donner un signal OUI, et un signal NON et soyez attentif(ve) à ces signaux. Dites-lui : mon cher corps, mon écrin, mon véhicule bien aimé, donne-moi un OUI, donne-moi un NON.

Remerciez-le de ses réponses.

Bougez vos mains, inspirez profondément et reprenez une position aimante avec votre corps, peut-être la même, peut-être une autre et continuez à le caresser, le dorloter. Vous êtes de plus en plus connecté avec lui, vous le comprenez de mieux en mieux.

Dites-lui merci, merci beaucoup, merci infiniment d'être là pour moi, d'être l'écrin qui me permet de vivre cette incarnation, de vivre ce voyage.

Vous pouvez maintenant faire un pacte avec lui, proposez-lui à partir de maintenant de communiquer librement, dans les deux sens. Votre personnalité, votre Essence peut dire à votre corps ce dont elle a envie ou besoin, et votre corps aussi peut exprimer ses envies, ses besoins. Et votre personnalité, votre Essence et votre corps, s'entendent et communiquent parfaitement, à partir de maintenant, de mieux en mieux, de plus en plus aisément.

Faites ce pacte d'être de plus en plus en excellente connexion et communication réciproque et trouvez un geste ou un mot qui scelle ce pacte pour vous. Choisissez la façon de sceller ce pacte d'amour et de partenariat, de communication avec votre corps.

Et si vous le voulez, vous pouvez lui donner un nom, aimant et gentil, ainsi vous pourrez vous adresser à votre meilleur ami en l'appelant. Et chaque fois que votre corps entendra que vous prononcez ce nom, intérieurement ou à haute voix, il comprendra que vous vous adressez à lui. Il saura que vous l'entendez aussi.

Et maintenant, avant de terminer, décidez ensemble de ce que vous allez faire l'un pour l'autre dans les jours qui viennent. Dites à votre corps que vous allez être à l'écoute, tenir compte de ses besoins, de ses conseils aussi. Et décidez aussi de quelque chose que vous allez faire pour prendre soin de lui, dans les jours qui viennent. Choisissez une ou plusieurs choses que vous allez faire pour le dorloter, pour prendre soin de votre meilleur ami.

A présent, posez les mains sur votre ventre, au niveau de votre chakra sous le nombril, et visualisez ou dessinez à cet endroit le symbole de l'infini. La connexion consciente avec votre corps est

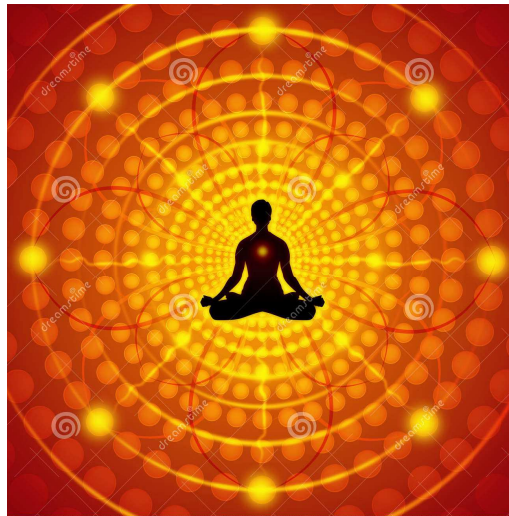
désormais établie. Par ce symbole de l'infini, l'information circule maintenant librement entre votre corps et votre esprit et de votre esprit à votre corps. Avec amour aussi vous pouvez poser vos mains sur ce symbole de l'infini, et terminer cette méditation de connexion en disant : Et c'est ainsi ! Je suis maintenant en parfaite connexion et communication avec mon corps. Et c'est ainsi. Et c'est ainsi.

Et dans les heures, les jours et les semaines à venir, soyez attentif(ve) aux changements qui vont se produire dans la relation à votre corps, et dans la communication, toujours meilleure avec lui. Vous pouvez vous étirer, ramener votre attention dans la pièce, ici et maintenant.

MEDITATION DE CONNEXION AU CORPS Par H'AVAAM Canalisée par AnaMaria Molina, Novembre 2015, Mars 2016.

Vous pouvez partager ce texte (ainsi que l'enregistrement de la méditation) 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
- que vous mentionniez le nom d'AnaMaria Molina



Download from
Dreamstime.com
This watermark cannot be removed for promotional purposes only.

20161116
Tanya-Matthew | Dreamstime.com