

Semaine 5 - Questions/Réponses avec les Guides

« Le Corps, vaisseau d'abondance et de prospérité »

INTRO - Les Guides

"Le corps est un tissage de Lumière divin fait sur mesure pour mon âme, pour ma divinité, pour accueillir la divinité de mon âme. C'est le Temple de la Divinité de mon Âme."

À chaque respiration, à chaque seconde, à chaque milliseconde, vous avez des milliards et des milliards de particules de vie en vous qui fonctionnent, qui se renouvellent, qui vous sont données en permanence. C'est l'Absolue Abondance.

Quand votre corps devient le vaisseau de votre âme, alors, vous vivez dans la prospérité, vous êtes prospères à tous les niveaux, et votre véhicule physique vous permet d'accueillir cette prospérité dans votre vie. C'est épanouissant en terme de santé, en terme de joie, en terme de bonheur.

Le corps est le Temple de l'Abondance et de la Prospérité.

[00:10:09.940] – Question 1 : La peur dans le corps

Il s'est passé un événement avec une personne et cet événement m'a fait rentrer dans une tourmente émotionnelle. Il me semble que cela avait rapport avec la confiance. J'ai essayé d'exprimer comme j'ai pu cette tourmente émotionnelle en disant ma vérité. Je pensais que le fait de dire ma vérité me soulagerait. Ce qui a effectivement été le cas durant quelques secondes. J'étais apaisé d'avoir osé exprimer ma vérité et surtout de l'avoir fait sans avoir eu besoin de recourir à l'énergie de la colère, ce qui est habituellement le cas chez moi. Mais après ces quelques secondes, une peur est montée en moi. J'étais persuadée que la foudre allait me tomber sur la tête. Tout mon corps et tous mes systèmes physiques se sont mis en position de survie, prêts à affronter la catastrophe. Cela surgit souvent lorsque je me lance à dire ma vérité. Comme si j'avais associé le fait qu'exprimer ma vérité devait déclencher l'apocalypse. Il s'en est suivi après des événements assez déroutants (...) j'ai attribué à un changement de comportement envers moi, voyant même plusieurs personnes différentes différer ou annuler leur venue. L'effet de ce qui touche à la confiance est toujours le même chez moi. C'est d'ailleurs comme ça que je le reconnais. Il s'agit de la fermeture des portes et surtout de la fermeture de mon cœur. Puis de la disparition de ma motivation. Je ne comprends pas. Pouvez-vous m'expliquer ce qui se passe ? Qu'est ce qui engendre une telle peur ? Et ensuite, est-ce mon comportement et mes pensées qui engendrent ces réactions chez les autres ? Ou est ce que le fait d'exprimer ma vérité n'est finalement pas une si bonne idée ? Comment puis-je sortir de cette situation ?

[00:13:49.260] - Les Guides

Oui, le corps est un véhicule à émotions. Le corps est un magnifique véhicule à prospérité, à abondance, à mouvement délié, à saveurs, à odeurs, à textures, à toucher. Le corps est véritablement un outil aux 1000 merveilles. Le corps est cet outil qui vous a été attribué pour vivre les 1000 merveilles de l'humanité, les 1000 merveilles de l'Incarnation. Le corps et ses délices. C'est un véhicule qui vous a aussi été attribué pour atteindre des objectifs. Pour tendre la main. Pour vivre ce que vous êtes venu.e vivre, expérimenter, et créer. Pour cela, le véhicule « le corps » est aussi un véhicule à émotions. Car les émotions vous traversent comme des tempêtes parfois, ou délicieuses parfois.

Ces émotions, vous pouvez vous y fiez. Vous pouvez vous y fiez parce qu'elles sont des panneaux indicateurs qui vous indiquent la direction à suivre. La peur est toujours là pour vous montrer en vous le plan de résonance sur lequel vous vous trouvez. **La peur vous indique l'endroit de l'évolution à laquelle vous êtes rendu.e. La peur vous indique votre palier, là où vous en êtes actuellement dans votre vie.**

Par exemple, un petit enfant de CP aura peur de monter sur l'estrade devant ses camarades pour réciter une poésie. Il doit appréhender cette peur au palier auquel il se trouve. Alors qu'un adulte, grand conférencier, aura peut-être le trac à partir du moment où il doit monter sur une scène qui

comporte des milliers de personnes ou des millions de personnes à la télévision. **La peur indique bien l'endroit où vous en êtes rendus dans votre évolution, l'endroit où vous devez regarder d'abord, l'endroit qui est à soigner, à prendre soin, à prendre en compte, à dénouer présentement. La peur vous indique ce qui est au plus près, ce qui est à dénouer au plus près, ce qu'il est urgent de regarder et de prendre en compte.**

En l'occurrence, il s'agit de la peur de ne pas être acceptée. La peur d'être rejetée, comme tu te rejettes si souvent, comme tu t'es rejetée de par le passé. Cette peur s'est si souvent engrammée en toi que tu la fais vivre, même quand des bras accueillants s'offrent à toi. Cette peur d'être rejetée, cette peur de ne pas être assez, cette peur vient effectuer sa ronde en boucle dans ton cerveau, dans ton ventre, dans ton cœur. C'est la partie de toi même, rejetée, qui demande à s'exprimer, à être acceptée par toi-même d'abord! Elle demande à être prise en compte, en considération, avec amour.

[00:20:19.790] - Sabine Sous Guidance

Ce que je vois est vraiment beau, et je ressens énormément d'amour et d'apaisement.

Je vois la personne qui a en elle cette partie rejetée, cette partie blessée qui ne trouve pas sa place parce que cette partie a été rejetée par la personne elle-même! Et comme la personne s'est auto-rejetée (en ne s'autorisant pas à..., en rejetant ses émotions, ses désirs, etc), alors dans sa vie l'extérieur a été rejetant! Là, je vois des membres de la famille, mais ça peut être aussi dans d'autres circonstances. Et ainsi, cette petite partie qui est la partie *authentique* de toi-même, elle est vraiment à l'intérieur de toi, elle est dedans toi, mais *elle ne trouve sa place nulle part* parce qu'elle ne peut pas s'exprimer authentiquement, parce qu'elle est/a été bâillonnée ou rejetée aux oubliettes par la partie de toi qui a prévalu la majeure partie du temps, pour ne plus être entendue. Et en même temps, elle a peur de s'exprimer parce qu'elle a peur que l'extérieur la rejette de la même façon.

Voilà, c'est ce que je vois. Cette partie qui a peur, c'est la partie authentique vraiment, qui ne trouve pas sa place. C'est les images que je vois. C'est vraiment très clair.

Là, je vais repasser avec les guides. Alors là, on me parle de souffle et on me parle de murmures. Comme si toi même tu pouvais.... Ah, c'est beau ce qu'on me dit.

[00:23:07.960] - Les Guides

« Toi même, tu peux te rejoindre. »

[00:23:16.940] - Sabine Sous Guidance

Je te vois, tu es en train de parler avec un bébé chien ou un petit quelque chose. C'est une forme de bébé, mais je ne sais pas. Je pense que c'est un chien mais c'est, en tout cas, quelque chose de petit

qui est très attendrissant pour toi, ça touche directement ton cœur et la manière dont tu as de parler à ce petit être. Par des attentions toutes douces, un murmure, c'est comme si tu disais des choses belles...C'est doux.... C'est comme une mère avec son enfant.

[00:24:05.800] - Les Guides

C'est ce que tu peux t'attribuer à toi même. La peur d'être rejetée émane de toi-même. C'est avant tout la peur de la partie de grandeur de toi qui se sent rejetée par la partie toute puissante de toi qui a été aux commandes jusqu'à maintenant. C'est avant tout la peur de ses propres représailles qui a donc calqué ce comportement sur l'extérieur ».

[00:25:23.170] - Sabine Sous Guidance

OK, donc là c'est très intéressant ce que je vois. Je vois qu'en fait c'est comme si, en ne te donnant pas le droit à ta vraie parole ou à être qui tu Es ou à vivre la vérité (tu trouves les mots qui t'arrangent). En ne te donnant pas ce droit là, tu as laissé les autres (je vois vraiment un environnement familial). Cet environnement familial n'a eu accès qu'à la partie dont les Guides ont parlé, qui était toute puissante de toi même. C'est donc la fausse partie. C'est la partie qui est aux commandes, mais ce n'est pas la partie *authentique de toi*. Et cela t'a auto-enfermée dans ce cadre là. Et maintenant, c'est comme si la partie authentique de toi même était reléguée à la cave, qu'elle ne pouvait plus sortir en fait !

Ah oui, oui, il y a une peur énorme. Il y a une peur qui est liée à sortir au grand jour. Là, j'ai vraiment l'image de la cave qui vient. C'est à dire que la partie authentique de toi-même est comme un enfant qui a peur que si elle sort au grand jour, il y aura des représailles.... Par exemple, là, je vois beaucoup, énormément de peur qui passe par des tremblements physiques. Énormément de tremblements à l'intérieur du corps.

[00:27:22.350] - Les Guides

« Cela influe sur l'extérieur car les ondes qui émanent à partir de ton corps de souffrance induisent non seulement les autres en erreur, mais attirent à toi-même le corps de souffrance des autres. Il est bien difficile dans ces conditions d'attirer à soi des personnes rayonnantes ou qui ne souffrent pas. Puisque, par la loi de l'attraction, nous attirons à nous ce que nous sommes, ce que nous vivons, ce que nous émanons. Le corps de souffrance étant actif, il active le corps de souffrance des autres, et attire à lui des corps de souffrance qui ne sont pas la partie authentique de soi-même. C'est donc un effet en chaîne. Tout le monde est activé dans une pièce. »

[00:28:49.630] - Sabine Sous Guidance

Donc là, je vois l'image d'une salle d'attente de médecin où les gens attendent silencieusement. Et il y a une personne qui entre. Elle est très stressée, très anxieuse ou elle a énormément peur. Elle va s'asseoir, et par son comportement, parce que son corps de souffrance est si actif, elle va transmettre le stress et la peur à tout le monde. Et ils vont commencer, parce qu'ils sont aussi dans la souffrance (ils sont dans la salle d'attente du médecin après tout), ils vont eux-mêmes commencer à vibrer sur cette onde. Ah ouais, c'est ça que je vois, c'est génial. **Toutes les ondes se mettent au diapason de celui qui est le plus en souffrance.**

[00:29:29.460] - Les Guides

« Cela réveille chez les autres des souffrances enfouies. »

[00:29:38.590] – Sabine Sous Guidance

On me dit "**Se prendre par la main**", il y a vraiment une relation avec toi même de tendresse qui doit avoir lieu, qui est vraiment similaire à la tendresse qu'on pourrait avoir pour un enfant ou pour un bébé animal, ou quelque chose de absolument sans défense, merveilleux, tellement doux, tellement bon. Beaucoup de soulagement, je sens.

[00:30:16.840] - Les Guides

« Bienveillance. Envers toi même. » Oui.

[00:30:16.840] - Les Guides

« La vérité est toujours bonne à Vivre. **À Vivre**. La vérité émane de la plus grande part de votre Être. La vérité est au firmament, c'est la vérité de l'âme qui est à *vivre*. La vérité qui vous semble parfois utile à dire est, en fait, en réalité parfois la vérité de l'égo qui a besoin de s'exprimer pour se sentir entendu, être validé dans ses souffrances.

Mais la *Vérité* est véritablement celle de l'*Âme*. Elle est à *vivre* intérieurement comme une éclosion, une entrée dans une nouvelle dimension, une pleine lumière en soi qui éclot et nous apaise. Définitivement.

Cette dimension dans laquelle il n'y a plus de souffrance interne ou infligée par les autres ou par la partie la plus dense de soi même. Il y a la vérité de l'Être. Et celle-ci est à *Vivre* ! C'est celle-ci qu'il faut rechercher, pour s'y diriger. »

[00:34:17.200] – Question 2 : Comment arrêter de sucer son pouce ?

Depuis toujours, je suce mon pouce la nuit. Il est très très fréquent que je le suce, je me sens bien quand je suce mon pouce la nuit. On m'a parlé d'insécurité, rapport à la mère, besoin de se rattacher à la terre car la souffrance de séparation d'avec la source était ou aurait été trop difficile. Comment arrêter ? Car j'ai mal à la gorge après et ce n'est pas bon pour mes dents de devant. Et depuis quelques temps, je serre les dents sans les grincer, mais mes mâchoires sont contractées car je veux peut-être m'empêcher de sucer mon pouce. Donc comment arrêter de sucer son pouce ?

[00:36:21.180] - Sabine

On me dit que l'enfant suce son pouce pour stimuler son palais. On me parle aussi d'un réflexe de succion. En fait, je vois que quand on a le pouce dans la bouche, la langue fait des va-et-vient un petit peu contre le palais et d'avant en arrière. Elle vient cogner un peu sur les dents de devant, elle se retire en arrière, et en fait, ça vient faire un mouvement qui est très agréable. On me donne les sensations là, très agréables, très réconfortant. Apparemment, ça viendrait stimuler ton palais.

[00:38:18.350] - Les Guides

« Laisse-toi aller à la confiance. Laisse-toi aller à la confiance de sortir au grand jour. De dire qui tu es. »

[00:39:12.110] - Sabine Sous Guidance

On me dit « sortir de ta caverne ». La caverne étant le palais, la cavité buccale. C'est comme si, dans ces moments là, une partie de ta conscience se plaçait au niveau de ta langue et tu revis le stade utérin en permanence, en boucle en tout cas, pour ne pas en sortir, en fait. Comme si le bébé que tu étais voulait rester dans le ventre. Donc là, effectivement, ce n'est plus le cas puisque tu es une adulte.

Mais revenir dans la caverne, dans la moiteur, dans la protection est très très réconfortant. Tu t'auto-réconfortes, c'est ce qu'on me dit. Tu t'auto-réconfortes.

Je vois énormément de tensions dans ta vie à l'extérieur, c'est comme si tu étais deux personnes différentes. Il y a la personne qui est dans la vie, qui « fait face », c'est à dire qui montre une face aux gens et qui « fait semblant ». Mais c'est le personnage. Et donc cette personne connaît beaucoup de tensions. Alors le soir, dans le réconfort de l'obscurité de la nuit, sucer son pouce c'est se réconforter pour tout ce qu'on a vécu de dur dans la journée.

C'est comme si l'enfant intérieur, *ton* enfant intérieur, qui tu es Toi, intérieurement, véritablement ; cet enfant "**n'a pas encore atteint sa maturité**", on me dit. « Il n'a pas encore **pris possession de ses moyens**", c'est ce qu'on me dit. Donc on est encore au stade de l'enfant, on n'a pas éclos encore, pas pris possession de ses moyens.

Cet enfant là, il a vécu toute cette journée qui n'était pas la sienne, qui était très difficile, pleine de tensions, où il a fallu mettre un masque et **jouer un rôle**. Et donc, sucer son pouce c'est rassurant. Se réconforter, c'est très réconfortant, ça remplit de l'intérieur. On revient dans la caverne maternelle et on est en sécurité et on est bien et on est apaisé. Et ça, ça remplit, pendant la nuit. Ça nourrit.

[00:43:16.620] - Les Guides

« Aies confiance de te laisser aller à la femme que tu es. Cesses de jouer des rôles pour faire fonctionner. »

[00:43:43.560] – Sabine Sous Guidance

Là je vois vraiment que dans ta journée, c'est comme si tu étais écartelée dans tes diverses activités. En gros, tu es à tous les fourneaux. À la fois dans ta relation de couple, à la fois dans ta relation avec des enfants, à la fois dans ta relation professionnelle. Tu es écartelée partout et tu essayes de faire tenir des situations et des échafaudages qui sont faux, qui n'ont pas lieu de tenir. Et ils ne tiennent que parce que toi tu fais ce grand écart permanent. Mais là, tu vois, on vient de me dire:

[00:44:22.780] - Les Guides

« C'est le grand écart avec toi même que tu fais. »

[00:44:28.700] – Sabine Sous Guidance

Là, je vois que c'est comme si tu étais sur la banquise et chacune de tes situations sont un bloc de glace. Et toi, tu es un autre bloc de glace. Et tu essayes de ramener les blocs de glace ensemble alors que ça s'éloigne inexorablement. Tu es en train de faire le grand écart entre les situations de couple, avec les enfants et professionnelles, et tu éloignes de plus en plus de toi, de qui tu es.

[00:45:02.710] - Les Guides

« Aies confiance de te laisser aller à la femme que tu es. Affirme TA vérité! »

[00:45:43.390] – Question 3 : Plantes, Eau, Minéraux utiles ?

Est ce qu'il y a des plantes, des fruits, des minéraux par exemple, ou mettre une pierre dans l'eau, qui sont particulièrement utiles pendant cette période?

[00:46:33.840] - Sabine

Là, je viens d'avoir le mot qui m'a traversé alors que j'étais en train de me connecter avec les Guides. Le mot « pierre à sel » ou « pierre de sel ». Ce que je vois, ce sont des grands blocs de sel souvent dans lesquels il y a une lampe.

[00:47:02.090] - Les Guides

« Cela diffuse des énergies très apaisantes de la Terre. Des énergies maternelles chaudes qui ancrent. Ces cristaux sont véritablement des points d'ancrage avec la Terre Mère. Vous pouvez les placer dans une pièce et vous y relier. Ils donnent l'ancrage. Ils donnent l'apaisement, le recentrage. »

[00:48:13.270] – Sabine Sous Guidance

Je vois, vous savez, ce sont ces grandes lampes de sel de l'Himalaya. Je vois que la personne la met dans sa pièce. L'allume. Puis elle fait une méditation vraiment proche de cette grande pierre de l'Himalaya. Et... c'est incroyable ! C'est comme si cette pierre de l'Himalaya qui vient de la Terre avait une résonance très particulière. Ça diffuse des ondes maternelles, donc Terre-Mère, Gaïa, dans toute la pièce, dans toute l'aura de cette personne ! C'est énormément apaisant. C'est très maternel. C'est comme si ça liait la personne à l'intra-terre, c'est à dire au noyau de Gaïa. Oui, ils n'arrêtent pas de me dire ça les Guides:

[00:49:21.250] - Les Guides

« Ce sont des points d'ancrage de Terre-Mère, de Mère Gaïa. Des points d'ancrage dont vous pouvez vous servir pour reprendre le centre en Soi. Pour apaiser vos émotions, pour vous ressourcer, pour vous recentrer, pour ressentir le centre en Soi. L'apaisement que cela procure de ne pas ressentir l'émotionnalité. Cela donne un break à votre corps; un break, une pause ; dans les émotions turbulentes, permanentes, qui sont toujours à l'oeuvre et qui vous chamboulent. Cela fatigue votre corps, cela l'amenuise, l'use prématurément. Se ressourcer, méditer auprès de ses lampes va non seulement vous relier à Terre-Mère, Gaïa, mais va aussi vous permettre d'évacuer vos émotions, donner un break, une pause à votre corps, lui permettre de revenir au neutre, de recharger ses forces, de vivre apaisé. Rechargez-vous, recentrez-vous près de ces lampes qui sont de vrais cadeaux de la Terre. »

[00:51:47.360] - Les Guides sur les suppléments alimentaires

« Nous voudrions parler maintenant des suppléments alimentaires. Et de toutes les vitamines que vous prenez de l'extérieur. Ces vitamines ne sont pas nécessaires. C'est vitamines sont extérieures à vous-même, sont extérieures à votre corps et à votre métabolisme. Votre corps ne les perçoit pas comme une partie de soi-même, mais comme un élément extérieur qu'il faut d'abord traiter pour pouvoir intégrer. Cela le fatigue énormément. Cela modifie sa vibration et il ne peut en intégrer qu'une toute petite partie qui n'est bien souvent plus nécessaire au stade infime auquel il peut l'intégrer. Toutes ces vitamines et ces suppléments minéraux et alimentaires sont faits, sont basés sur la peur de manquer, sur la carence engrammée en vous, en vos esprits depuis l'enfance dans cette société moderne. Vous prenez pour ne pas manquer, persuadé que vous manquez déjà. Cela n'est pas nécessaire pour un corps en bonne santé.

Le corps sait ce dont il a besoin. Il recherche ce dont il a besoin. Il peut le métaboliser, il peut le synthétiser. Votre corps est une véritable merveille. Il peut le synthétiser à partir d'éléments qu'il a lui-même choisis, qu'il vous fait manger. Il crée cette alchimie des nutriments. Il crée lui-même ses assemblages. Il crée lui-même ses conjonctions, ses compositions thérapeutiques dont il a besoin. Il faut le laisser faire. Votre corps vous indique ce qu'il a besoin de manger, ce qu'il a envie de manger. Il vous indique en fait les aliments dans lesquels il peut trouver ce dont il a besoin pour le synthétiser et en faire la jonction, en faire l'alchimie, personnelle, adéquate, absolument sur mesure et merveilleuse, supérieure à tout ce que vous pourriez penser. Votre corps vous indique toujours en permanence ce qu'il a envie de manger. Ce dont il a besoin pour se rééquilibrer.

Votre corps se rééquilibre aussi pendant le sommeil. C'est à ce moment qu'il fait toutes ses adjonctions. Toute cette alchimie interne. C'est à ce moment que l'usine est déchargée du mental qui pense trop et que tout le monde peut se mettre à l'œuvre pour œuvrer, pour se recharger. Soyez à l'écoute de votre corps. Soyez à l'écoute de votre pleine puissance. Soyez à l'écoute de vos envies en l'instant et répondez-y. Votre corps ne vous demandera jamais de consommer du café, de consommer des drogues, de consommer de l'alcool. Votre corps ne vous demandera jamais de consommer ce qui le mettra en surcharge pondérale. Votre corps ne vous demandera jamais de vous empoisonner. C'est votre mental-égo, conscience basse, qui vous fait agir sur le principe de la peur, de l'envie, de la goinfrerie, de la facilité, de la récompense immédiate, du trop salé, du trop gras, du trop cuit, du trop sucré, du trop facile, du trop récompensant immédiatement.

Votre corps est à l'œuvre. Quand votre corps est à l'œuvre, il bâtit sa santé sur le long terme. Il bâtit sa santé comme un architecte, comme un virtuose qui sait tous les éléments de la chaîne alimentaire dont il a besoin, en quelles proportions, en quelles quantités et à quel moment pour enchevêtrer sa super conscience dans ses cellules et les faire vivre de toute sa puissance, de toute la santé qui vous nourrit.

Prenez soin à ce que vous mangez, à ce que vous buvez, à ce que vous ingérez. Et cela vaut aussi pour vos émotions, pour les nouvelles et pour les informations que vous ingérez, qui sont une nourriture délétère pour tous vos corps et pour votre âme. »

[01:01:26.690] – Question 4: Compatir sans souffrir et rester heureux?

Comment être en compassion envers toute la souffrance subie par la terre et les êtres vivants qui la peuplent sans sombrer soi même dans la tristesse et la souffrance submersive ? Vivre en lumière et en compassion, j'ai parfois le sentiment qu'être heureux est presque indécent et fait preuve d'indifférence aux malheurs d'autrui.

[01:02:41.870] - Les Guides

« Être heureux, c'est ce qui donne de la lumière aux autres. C'est ce qui permet à la vie autour de toi de continuer. Alors qu'être malheureux, c'est la vie qui s'éteint. Et donc tu n'aides pas la Terre quand tu es comme ça. Au contraire. Ce n'est pas faire preuve d'indifférence.

[01:03:15.060] – Sabine Sous Guidance

On me dit que la compassion, c'est pas du tout de l'indifférence ! Sauf que là, il ne s'agit pas de souffrir avec.

[01:03:25.630] - Les Guides

« Ne pas souffrir pour autrui, ni avec les souffrances d'autrui. C'est très important. De garder le cap de tes sentiments positifs. » C'est ce qu'on est en train de me dire. Très très très important pour toi.

[01:03:55.040] – Sabine Sous Guidance

Je vois comme une grande lumière que tu Es. Et tu es engluée dans un rideau de noirceur gluante et collante. Garder tes émotions positives, garder ta joie, garder ta Lumière, garder ton feu, garder ton dynamisme, garder cette joie qui te caractérise, c'est ce qui va te permettre de traverser ce rideau de noirceur gluant, d'ouvrir la brèche, j'entends "**ouvrir la brèche**". Et c'est très important parce que ce que je vois, c'est que de toi émane une énergie très forte, positive de toi-même et que ça, même si tu ne t'en rends pas compte, parce qu'à ton niveau humain, tu n'as pas cette perception là, mais *ça aide les mondes autour de toi*. Je vois par exemple les êtres de la nature qui vivent chez toi ou qui sont dans la forêt quand ils voient cette supernova de petite bonne femme qui traverse le chemin, eh bien, c'est comme si tu laissais derrière toi de la traînée de Lumière comme une étoile filante, en fait. Et ça aide énormément, énormément, énormément. Oui.

Ce qu'on me dit aussi, c'est que ne pas oublier que : la souffrance subie par la terre, la souffrance majeure qui est subie par la terre, c'est absolument pas la déforestation ou tout ce qu'on veut. **La souffrance majeure subie par la Terre, c'est nos pensées.** Nos pensées et donc **nos émotions discordantes**. Ça, c'est la souffrance numéro un! Si tout le monde ne pensait plus, la Terre, elle serait absolument irradiante de Bonheur parce que ce sont les pensées qui plongent tous les êtres terrestres dans la noirceur. Et donc **chacun est plongé dans sa propre noirceur par ses propres pensées.**

[01:06:18.550] - Les Guides

"Et par ses propres enchevêtrements de vies".

[01:06:29.480] – Sabine Sous Guidance

Je vois quelqu'un qui pense, qui est toujours noir dans sa tête et qui pense en permanence des choses qu'il rumine, qui sont noires. Il va enchevêtrer autour de lui, il va tisser *une toile d'araignée de vie qui va ensuite devenir son carcan*. Et ça, c'est ce que chaque humain vit et fait sur la Terre. Et c'est ça qui pèse à la Terre. Donc surtout, ne pas penser ! Et plutôt agir à partir du Cœur. La base, c'est le Cœur! Quand vous êtes dans le Cœur, vous êtes absolument pas dans la tête, donc vous ne pensez pas, donc vous ne créez pas d'émotions discordantes.

[01:07:35.840] - Les Guides

"La tristesse est de la partie de toi même qui souffre. C'est donc la partie non-alignée, non unifiée, non accordée à la Source et à la source interne que tu es. C'est donc une dissociation encore de ton mental qui perçoit la vérité sous une portion fractionnée, qui est donc erronée, qui n'est pas la vérité, qui n'est pas la totalité de ce qui Est. C'est juste une portion fractionnée, amoindrie, voilée de ce qui Est, ce n'est pas la Source Centrale. C'est la partie de toi-même qui souffre en action. Ce n'est pas la plus haute partie de ton être. Ce n'est pas la Vérité."

[01:08:40.180] – Question 5: Vivre l'accord corps, cœur, esprit

Vécu lourd, douloureux avec mon corps qui jusqu'à présent ne me représentait pas. Illusion, bien sûr, qui me faisait mettre mon corps entre parenthèses. Les pratiques de David me reconnectent à ce corps et pourtant toujours lourd et loin d'affirmer « ce véhicule est le mien et il est parfait pour mon âme ». Je rêve de vivre enfin l'accordance entre mon âme, mon cœur, mon esprit. Je me retrouve dans la réponse précédente.

Comment aider ce cheminement vers cette fluidité de vivre le vaisseau de lumière qu'est le corps ?

[01:10:06.860] - Les Guides

« Le corps incarné souffre. Il souffre de douleurs physiques. Il souffre de douleurs émotionnelles. Et il souffre de douleurs imposées par le mental. Mais le corps physique n'est pas tout ça. Il devient souffrance lorsque la souffrance de l'être est supérieure et dominante dans sa propre vibration. Tant, qu'elle s'imprime dans les cellules physiques. Cette lourdeur que vous ressentez est une émanation disloquante, discordante, du mental qui pèse *lourd*. La gravité du corps ou sa légèreté, son impression dans la matière, est directement issue de la source de conscience avec laquelle vous émanez. Si vous émanez du mental, la gravité qui s'imprimera dans le corps sera issue des basses fréquences du mental. Ce sera lourd. Mal-aisé. Difficile de cheminer. Difficile de s'attribuer le mérite. Difficile de se trouver beau. Difficile de s'aimer. Difficile de se regarder. Difficile de se comprendre. Difficile de se mouvoir. Difficile de chanter. Difficile de se regarder être ce Je Suis divin Créateur dans un corps de souffrance façonné par un mental-égo qui obéit à des vibrations basses. Difficile de se reconnaître dans ce corps incarné.

Mais si votre source de conscience est la Source, vous émanez de vous même une pure Lumière, sans contestation, de votre Source incarnée, qui donne vie au corps, qui transparaît à travers toutes ces cellules, à travers son biotope intérieur. À travers sa santé. À travers son sourire. À travers sa lumière. À travers sa joie. À travers sa légèreté. À travers son enthousiasme. À travers son dynamisme. À travers ses bonds, ses sauts et ses soubresauts de la joie, de la vie animée, incarnée, qui va de l'avant avec légèreté. Il est facile alors de s'identifier à la Source, à la source de son Être, à son corps incarné ! Il est facile pour la Source de se voir alors et de se reconnaître, de vivre et de vibrer dans ce corps de matière qui transparaît la Lumière depuis cette Source de conscience incarnée. »

[01:16:23.050] – Question 6: Distinguer la Vérité de l'Âme et la vérité de l'égo ?

La vérité de l'Âme pour la distinguer de la vérité de l'égo, en fait, ce serait que la vérité de l'âme nous laisse en paix profonde?

[01:16:33.310] - Sabine

Oui, c'est tout à fait ça. C'est exactement ça. La vérité de l'âme, elle EST la Paix. Parce que lorsque tu Es ton Âme, c'est à dire lorsque c'est ton âme qui vibre à travers toi (l'âme, comme on le sait, elle EST. Elle est reliée, elle est rattachée à la Source. Elle est au firmament. Elle est guidée par le Soi Supérieur et elle te guide à travers ton Cœur. Et donc la vérité de l'âme, c'est la totalité du Tout), tu te places avec le point de vue de la Source, du Créateur, de Dieu, vous l'appelez comme vous voulez. Tu te places de ce point de vue là. D'un coup, ça t'arrive. Et d'un coup, effectivement, il n'y a que la paix. Que la PAIX. L'absolue Paix. Tu es en Paix, tu es en Paix.

[01:17:46.390] – Question 7: Différences du corps côté droit et côté gauche ?

Comment le corps peut-il être si différent, de par son poids, sa densité, sa souplesse, sa force, du côté droit et du côté gauche?

[01:18:32.150] - Les Guides

« Cela correspond à des polarités. Le Créateur vous a octroyé deux polarités. L'Alpha et l'Oméga. Les deux points créés par la Source qui ont engendré l'absolue Totalité des créations, des variétés et des échanges. Ces deux polarités sont engrammées en chacun de vous, en chaque particule de la Création. Vous êtes le Tout, mais vous êtes individualisés. Vous êtes la Source, et vous êtes votre Âme. Il y a partout deux polarités. La polarité et les polarités s'expriment dans le corps de multiples façons, à de multiples endroits, dans tous les endroits. Il y a toujours le yin et le yang. Partout en toutes choses, le plein et le vide. L'Être et le non-Être. Le blanc et le noir. La totalité de ces polarités forment le Tout, que vous êtes, que vous pouvez façonner à chaque instant au moyen de vos pensées, de vos intentions qui émanent du Cœur. Lorsque le Cœur n'est pas consulté, des déséquilibres dans ces polarités arrivent. Le Cœur est le garant de maintenir les polarités. De maintenir l'équilibre. De maintenir l'harmonie. Le Cœur est en lien direct avec la Source. Le Cœur est un créateur. Il vous informe, il est à l'œuvre, en permanence. Jour après jour. Il rééquilibre les polarités pour faire du Parfait. Le Cœur est le garant de la perfection divine qui s'incarne dans votre corps et qui émane de votre corps. Le laisser à l'œuvre, c'est garantir l'équilibre de ses polarités. C'est garantir à la perfection de s'incarner. »

[01:23:26.790] - Les Guides

Voilà ce qu'on me dit, c'est que les Guides souhaitent "t'accompagner aux niveaux supérieurs où tu pourras vraiment prendre conscience de tout ce qui s'est dit là."

[01:25:01.680] – Question 8 : Vivre du Prana est-ce possible ?

Je voudrais vivre de ma respiration, du prana et de l'eau. Est-ce possible dans cette vie ?

[01:25:17.220] - Les Guides

« Oui, c'est possible dans cette vie. Il suffit de s'en donner les moyens. Il suffit de faire monter le corps à la gradation supérieure. À la gradation où il n'a plus besoin d'aliments solides, d'aliments liquides, pour se sustenter. Il faut faire évoluer ses cellules au niveau supérieur où elles peuvent se nourrir directement de l'énergie non transformée, de l'énergie pure, de l'énergie libre, de l'énergie qui émane de la Source en tout temps et en permanence. L'énergie la plus raffinée qui soit. L'Énergie la plus pure. L'Énergie la plus dynamique qui soit. Il y a dans vos cellules un programme engrammé qui permet à vos cellules d'abaisser leurs vibrations pour pouvoir survivre sous n'importe quelles conditions. Y compris sous la densité physique, et pouvoir se sustenter et survivre dans n'importe quelles conditions. Mais leur mode opératoire est naturellement fait pour fonctionner sous l'énergie de la Source, pour être relié en permanence avec la Source perpétuelle et ne pas avoir besoin de se sustenter de manière physique, de revenir à la pompe.

Vos cellules sont faites pour fonctionner d'Être. Pour fonctionner de l'Êtreté que vous êtes, de l'énergie qui vous parcourt, de l'énergie que vous nourrissez, des émotions que vous vivez. Vous nourrissez votre corps des émotions positives que vous vivez. C'est un véritable boost énergétique, une vague d'extase qui parcourt vos cellules et les nourrit à très long terme d'une énergie d'une extrême qualité. Cette énergie vous parcourt en permanence. C'est l'énergie de la Source qui est raffinée. Si vous la laissez vous parcourir en conscience, vous pourrez en vivre. Et vous ne manquerez plus de rien. Vous n'aurez pas besoin de vous sustenter de quoi que ce soit. Vous serez Énergie Libre. Vous serez l'Êtreté en action dans un corps de matière. »

[01:30:34.510] – Question 9 : Libérer ses os ?

Ce matin, pendant ma méditation, j'ai demandé à mon corps ce qu'il voulait, ce dont il avait besoin. Il m'a répondu "La libération des os". Qu'est-ce que cela veut dire ?

[01:31:08.030] - Les Guides

La libération des os est la libération de leur carcan physique, de leur obéissance aux lois physiques, mentalités et étrequées. La Libération des lois physiques, de la pesanteur du temps et de l'espace qui pèsent et qui restreignent les mouvements d'un corps incarné. Libérer sa matière pour pouvoir Être matière. Sans fin. Sans confins. Pour pouvoir se matérialiser, se rematérialiser, se dématérialiser au gré de Soi. La libération des contraintes physiques qui opèrent mais qui n'ont plus cours. La libération de l'Esprit dans la matière. Bienvenue au royaume des Rois. La pensée animée dans un corps, qui anime le corps. De l'Intérieur. À son gré.

[01:34:09.300] – Question 10 : Addiction aux émotions ?

"J'ai appris que le corps produit des fluides lorsque nous avons des émotions. En cas de mauvaises émotions qui se répètent souvent, le corps devient apparemment accro et nous fait faire des actions ou des pensées pour que nous ressentions, à nouveaux, ces émotions. Comment puis je interrompre ce cercle vicieux ?

[01:34:36.880] - Les Guides

Oui, le corps produit effectivement des hormones et des toxines qui animent vos muscles et vos systèmes, en réponse à une émotion donnée. Accordante ou discordante. L'émotion est un message pour votre corps de réagir. Lorsque vous vivez de manière répétée un certain type d'émotion, vous vivez aussi de manière répétée une réaction en chaîne chimique dans votre corps qu'il doit à tout prix rééquilibrer. Les systèmes puisent dans leurs réserves et s'épuisent. Mais paradoxalement, le corps apprend à fonctionner ainsi et ne sait plus fonctionner autrement que comme cela. Il arrive alors que la sensation de dérèglement soit telle que cela devienne la nouvelle norme du corps à force de traumatisations répétées. Le corps est perdu, il ne sait plus comment fonctionner. Tous ses systèmes sont en alarme. Et il pare au plus pressé. Il est désordonné, dérégulé. Quand les systèmes s'apaisent et reviennent à la normale, l'émotion vécue continuellement n'est pas déclenchée. Le corps, qui attend ce déclenchement pour fonctionner, se trouve alors dans une situation de panique latente, de dérèglement oppressant, omniprésent, car il ne sait plus fonctionner dans l'ordre, dans la norme, dans le calme, dans la paix et dans la santé. Il a perdu ses repères. Les engrammations ont été plus fortes et il a perdu contact avec ses engrammations principales, primordiales, originales. Il arrive donc que l'égo, la conscience basse, redéclenche les précurseurs d'adrénaline ou de toutes les toxines sous lesquelles il a appris à vivre et à fonctionner, car cela le met en sécurité. Cela met en sécurité tant l'égo que le corps qui a été annihilé. Pour sortir de ce schéma, il est important que le corps reprenne confiance en soi, réapprenne à fonctionner. Pour cela, il est important de le mettre face à des situations sécurisées, de détente, d'apaisement, de fonctionnement normal d'un corps humain. De détente dans la marche à pied, la communication avec la nature. Le corps doit se sentir en sécurité à faire des activités normales, saines pour un corps humain. Il est important que ce corps puisse avoir des exemples autour de lui, d'autres corps fonctionnant parfaitement, fonctionnant sainement, fonctionnant dans l'apaisement. Il est important que ce corps ait des exemples auxquels se référer pour que les petits challenges, les petits défis du quotidien, soient surmontables et bâtissent des nouveaux fonctionnements sur la base de la confiance en soi, de la réussite, des endorphines positives, de la notion de récompense à travers l'effort. À travers des petits défis du quotidien qui peuvent paraître insurmontables au mental mais qui vont, en fait, apprendre au corps à refonctionner petit à petit normalement, facilement, à bâtir sa propre confiance en soi et à retrouver ses connexions innées, originelles, son fonctionnement naturel d'ordre divin.

[01:41:21.670] – Sabine Sous Guidance

Je vois l'exemple d'une femme effectivement qui a le corps dérégulé, il a perdu son harmonie, on va dire. Et donc, il est complètement déshabitué à fonctionner normalement. Alors je vois cette femme marcher en forêt et peut-être faire un kilomètre à pied, deux kilomètres, trois kilomètres... Des choses *faciles* mais qui sont des petits défis réalisables et qui vont bâtir la confiance en soi de la personne et qui vont ré-exercer le corps à avoir confiance en soi par des petites victoires.

Et quand les Guides disent -véritablement là je l'apprends en même temps que vous-, que « le corps doit avoir des exemples autour de lui », eh bien, c'est véritablement partir se promener en forêt *avec des gens* pour que le corps puisse voir : "Ok, eux ils y arrivent !" C'est comme s'il y avait un échange subtil entre les corps ! Et qu'avoir des exemples qui réussissent ça rassure et ça aide. Je pense notamment aux chevaux ou aux chiens. Quand ils ont des peurs, on fait passer des chevaux plus habitués à côté d'eux et du coup, ça rassure le cheval qui a peur parce qu'il voit l'exemple des autres. C'est exactement pareil pour les corps.