

Transcription d'une canalisation de Shinaar par Stéphane Guilbert  
« Le Chakra Sacré », Aix en Provence, le 15 mai 2018

Chers enfants de la Vie, soyez salués. Je suis Shinaar.

Oh, en cet instant un entourage Divin vous rend visite. Un entourage d'Amour, de Lumière et de Pouvoir. Une énergie qui parle de Qui vous êtes profondément. Une énergie qu'il y a en vous, celle de la Conscience Divine, l'énergie sacrée qui habite chacune de vos cellules, qui est présente dans chacun des brins de votre ADN. Une énergie que vous êtes venus, sur Terre, oublier et reconnaître. Oublier dans un premier temps et reconnaître ensuite, redécouvrir et au final, assumer.

Oui, lorsque vous venez sur Terre vous vous donnez l'occasion, en tant que Consciences, d'oublier qui vous êtes et donc de pouvoir vous redécouvrir, vous rendre visite à vous-même progressivement, vous ré-appivoiser pas à pas.

Vous avez déjà vécu cette expérience, de retrouver un endroit, un lieu dans lequel vous avez vécu des choses merveilleuses et dans lequel vous n'êtes pas revenus depuis très longtemps. Vous y revenez et un sentiment spécial apparaît. C'est la même chose lorsqu'un être cher n'a pas été vu depuis longtemps et que vous le retrouvez. Seulement là, c'est Vous-même que vous retrouvez, petit à petit. Des expériences absolument magnifiques vous attendent, celles des retrouvailles avec Vous-même. Et vous êtes invités à vivre ces retrouvailles tout en restant dans votre corps, tout en étant là, sur Terre.

Vous êtes profondément aimés, infiniment.

Que l'Amour vous inonde quelques instants. Prenez le temps de ressentir que le Divin est là, qu'il est tangible, qu'il a une réalité pour vous.

Vous êtes des créateurs. Vous êtes dotés du pouvoir créateur. Vous êtes des êtres de Connaissance, c'est là votre nature originelle, et il y a une partie en vous qui est de Connaissance même si la plupart du temps vous ne vivez pas, n'agissez pas à partir de celle-ci.

Il y a une partie en vous qui est Amour total. Et vous avez pris conscience que c'était là votre nature véritable, même si vous ne le vivez pas à chaque instant. Vous vous efforcez bien au contraire, conscients que vous ne le vivez pas à chaque instant, de vous rapprocher de votre cœur, d'ouvrir votre cœur, de choisir l'amour, la bienveillance et la compassion plutôt que le rejet, la réaction, la colère et toutes ces attitudes qui ont été expérimentées depuis si longtemps.

Vous êtes dotés d'un lac de puissance, là, dans votre ventre. Prenez contact avec votre ventre en cet instant. Respirez dans ce centre d'énergie. Laissez-le vous parler. Laissez-lui le loisir de vous faire ressentir sa présence. Comme un soleil radieux.

Ce soir concerne une grande purification, car c'est ce que vous avez demandé, même si c'est inconsciemment, sur un plan intérieur. Il y a eu, au fil des siècles, au fil des vies, une coupure entre le ventre et le cœur.

Vous avez eu des vies spirituelles. Vous avez connu des existences où vous étiez très fortement attirés par le Divin, par les énergies du haut, mais en négligeant celles du bas. En déconsidérant l'énergie de Vie, dite énergie sexuelle, en déconsidérant une de ses manifestations qu'est la sexualité, en déconsidérant l'instinct, en

déconsidérant l'enfant intérieur et la spontanéité ; en déconsidérant le viscéral, l'irrationnel, même si celui-ci n'était pas forcément négatif mais considéré comme immature, enfantin, infantile.

Et vous avez vécu des existences, pour la plupart d'entre vous, où vous avez appris à ressentir votre ventre, à maîtriser le Chi, à être en contact avec votre force, votre puissance, par des pratiques corporelles rigoureuses, par des arts martiaux et guerriers, par une maîtrise du corps et de l'énergie vous permettant d'atteindre un lac intérieur de paix corporelle, de paix mentale, même si cela ne concerne pas encore la Paix de l'Esprit.

Oh oui, vous avez appris pour la plupart d'entre vous, en certaines existences, que quelles que soient vos peurs, quels que soient vos doutes, quelles que soient vos colères, quelles que soient vos émotions, vos fardeaux, appris par une formation requise, à oublier tout cela, à vous concentrer sur votre ventre, sur la présence du corps et le silence qui l'accompagne, pour être totalement disponibles à vous-même et à l'environnement. Vous avez appris à être des guerriers.

La maîtrise passe par votre corps, donc par votre ventre. Mais vous n'avez pas toujours utilisé ce pouvoir, cette capacité, cette puissance et cette maîtrise à des fins alignées avec l'Amour. Vous avez plutôt développé dans ces existences, le courage, le contact avec la force intérieure naturelle faisant se dissoudre la peur, pris contact avec cet aspect en vous qui n'est ni malveillant ni bienveillant, qui est fait de puissance simplement, qui est fait également d'implacabilité, qui est fait d'entièreté. Un aspect puissant et sauvage. Sauvage, mais que vous avez appris dans ces existences à apprivoiser, à domestiquer. Non pas à dominer car les moines guerriers, les véritables maîtres d'arts martiaux savent qu'ils ne dominent pas leur ventre et leur corps, mais qu'ils s'en servent en l'apprivoisant. Bien sûr apprivoiser l'énergie, apprivoiser le corps c'est également apprivoiser le mental, les émotions, apprivoiser en

partie la conscience. Il n'y a pas besoin d'avoir une conscience élevée pour faire cela, il y a besoin de l'intention, de la pratique, d'une discipline, d'une régularité pour pouvoir être cet être qui semble si détendu mais qui peut en une fraction de seconde bondir pour attaquer ou pour se défendre.

Vous avez connu ces combats. Ne négligez pas ou ne déconsidérez pas ces existences car si elles n'ont pas été forcément au service de l'Amour, vous y avez installé des qualités et vous l'avez fait exprès. Vous préparez cette vie-ci depuis longtemps. Vous avez connu de multiples existences où vous avez installé des qualités particulières dans chacune d'elles pour que ces qualités soient disponibles aujourd'hui. Il vous suffit d'en faire la demande. Tout cela est inscrit dans vos annales personnelles akhashiques. Tout cela est inscrit dans vos mémoires. Vous n'êtes bien sûr pas amenés à redevenir des combattants au service d'une cause étroite, au service d'un clan, au service d'un maître, au service de la victoire, mais vous êtes amenés à retrouver les qualités inhérentes aux combattants, aux guerriers : la présence à soi, l'ancrage dans un silence particulier, qui n'est pas le silence de l'Origine, qui n'est pas le silence de l'éternité, mais qui en est un reflet néanmoins. Le silence de l'Origine parle de la Conscience éclairée. Le silence dont je vous parle, parle de la conscience maîtrisée. Il est possible de maîtriser sa conscience sans pour autant que celle-ci soit éclairée, et il est possible d'avoir une conscience éclairée sans parvenir à la maîtriser.

Tout guerrier sait qu'en un instant donné il ne doit pas se laisser dominer par ses émotions. Mais la plupart du temps lorsque vous avez été guerriers vous en avez conclu qu'il ne fallait pas être en contact véritable avec ses émotions, et vous avez eu un rapport aux émotions particulier. Non pas en les déconsidérant ou en les méprisant, selon certaines philosophies qui disent que cela, c'est le bas, c'est l'illusion, c'est la maya et qu'il ne faut pas s'en occuper,

non ! Vous les avez gérées de manière pratique. Vous avez même la capacité de refouler des émotions sans jamais les libérer pleinement, toute une vie, et sans pour autant vous laisser dépasser par celles-ci. Vous vous en serviez dans votre combat. Vous vous en serviez dans votre art. Vous vous serviez par exemple de la colère qu'il y avait en vous pour l'utiliser à un certain moment.

Mais aujourd'hui vous le savez, le sentiment principal que vous avez à utiliser est celui de l'Amour... Ce n'est pas une déconsidération des autres émotions, comme la colère ou la tristesse, cela veut dire que vous êtes invités à utiliser cette capacité que vous avez de vous servir de vos émotions, de vous servir de vos sentiments, à une fin associée à l'Amour, associée à la Compassion, associée à l'Élévation, associée également au Respect de Vous-même ; associée au fait de créer votre vie, d'être maîtres de celle-ci, comme vous avez su être maîtres d'un art.

Comme vous l'avez constaté, vivre sur Terre c'est vivre en présence de multiples énergies différentes, de multiples influences différentes, faire face à de multiples aléas différents, faire face à beaucoup de choses que l'on ne peut contrôler.

Les moines guerriers, les maîtres savaient pertinemment que pour vaincre et gagner, l'astuce n'était pas à être dans le contrôle absolu, qui est issu d'une anxiété, mais dans une présence, la plus totale, d'une disponibilité et d'une maîtrise, et de son corps, et de ses émotions et de ses pensées. La maîtrise de soi n'a rien à voir avec le contrôle sur l'extérieur. Le moine guerrier savait qu'il y a des forces qui, lors d'un combat, de toute façon échappent au contrôle.

Ainsi l'astuce n'est pas d'essayer de contrôler ce qui est incontrôlable, mais de faire avec, de s'y adapter et de danser avec cela. Pour que ces forces incontrôlables ne soient pas des obstacles, mais des alliées. La vie extérieure est un allié composé de multiples

influences et forces incontrôlables. Ces multiples choses, vous n'avez pas le contrôle sur celles-ci mais vous pouvez en faire des alliées.

Manifester l'Amour, être fidèles à celui-ci et créer votre vie à partir de ce Sentiment fondamental, donc en respectant également votre Couleur, en respectant votre parcours, en respectant vos limites, en respectant vos aspirations, en respectant ce qui danse profondément en vous ; en respectant vos envies, vos désirs et vos passions. En respectant votre Âme et ce qu'elle vous murmure.

Pour arriver à créer cette vie-là, il vous faut vous servir des qualités du guerrier, du guerrier pacifique. Soyez conscients, chers êtres aimés sur Terre, que vous êtes sur un plan de Vie où des forces qui ne veulent pas de l'épanouissement humain sont très actives. C'est ainsi. Vous avez choisi de vivre sur ce plan de Vie. Vous avez choisi d'aborder une maîtrise. L'Amour est amené à se manifester de manière dense, densifiée. Si vous n'êtes pas dans votre ventre, si vous vous éloignez de votre propre corps, vous pouvez devenir « planants », éthérés. Vous allez pouvoir contacter des sentiments de l'Amour, élevés, vous allez avoir une attente de vivre l'Amour et vous serez frustrés car vous n'aurez pas la force d'implanter solidement, et dans votre vie et donc sur Terre, ce qui au final permet de transformer ce monde en un monde d'Amour.

Vous serez dans l'impatience. Car dans votre ventre, là, dans ce silence présent dans votre ventre il y a la patience, la patience du moine guerrier, la patience du guerrier qui peut attendre pendant des heures le moment propice pour passer à l'action, qui attend la bonne circonstance. Oui, le guerrier sait que parfois la seule chose à faire est d'attendre le bon moment et non pas le forcer à venir, et parfois le guerrier sait que son action est de faire en sorte que ce bon moment puisse arriver, et d'agir. Car parfois le bon moment va arriver, il suffit de l'attendre et d'autres fois il faut faire quelque chose pour que la possibilité du bon moment apparaisse. Comment

savoir cela ? Comment faisait le guerrier ? Sur le terrain personne ne lui disait quoi que ce soit, et la plupart des guerriers n'avait absolument pas conscience qu'il était possible d'écouter des Êtres de Lumière, une guidance. Ils étaient présents à leur ventre, ils écoutaient cette chose que vous appelez intuition. Une intuition stable et sûre car connectée aux sensations, connectée aux perceptions de l'environnement... parce qu'il y a un silence.

Lorsque vous portez votre attention dans votre ventre, vous rendez vos énergies cohérentes. Les énergies se rassemblent dans ce point sacré. Le mental, l'émotionnel, le vital, le corps d'énergie et le physique, tout cela s'aligne ensemble, s'harmonise et devient cohérent en un but précis.

C'est ainsi que vous pouvez créer votre vie, en ayant conscience que dans toute relation quelle qu'en soit la nature – votre relation à votre partenaire, votre relation aux enfants, à vos parents, à vos amis, aux êtres qui sont difficiles pour vous, à la société, votre relation à quoi que ce soit – il y a tout à la fois une partie en vous qui est amenée à être amoureuse et accueillante, et l'autre qui doit être consciente qu'il y a là, non pas un combat, mais une vigilance à avoir, celle du guerrier. Il vous faut savoir qu'en face à n'importe quel moment il peut y avoir une énergie, une vibration, une intention ne favorisant pas votre épanouissement, tout comme vous-mêmes pouvez générer tout à coup pour l'autre une intention, une réaction, quelque chose qui vous échappe qui n'est pas bienveillant pour l'autre. Si vous-mêmes parfois ne pouvez-vous empêcher de lancer une pensée assassine ou d'avoir un acte, je n'irai pas jusqu'à dire malveillant, mais en tout cas non bienveillant, les autres peuvent le faire avec vous, même ceux qui vous aiment. Et nier cette réalité, c'est vous mentir et ne pas vous rendre service. Si vous n'êtes pas dans votre ventre et que vous refusez d'avoir cette conscience-là, de vigilance, d'assumer la nécessité d'être avec votre pouvoir, votre puissance, alors l'autre pourra vous déstabiliser, vous quitterez

vosre centre d'Amour et vous vous direz : « Je n'ai pas réussi à rester centré. » Non ! Vous ne pouviez pas ! Vous ne le pouviez pas car vous n'étiez pas dans votre ventre, vous n'avez pas accepté ce qui y est associé.

Une partie en vous a envie d'être dans un monde merveilleux, cela est louable car vous venez de là. Mais vous n'êtes pas venus pour rêver de ce monde, vous êtes venus sur Terre pour le créer. Vous êtes descendus des mondes d'harmonie pour créer très concrètement un monde d'harmonie sur Terre, et ceci se fait avec les lois de la matière, pas à pas, progressivement, et cela implique une grande maîtrise. Ce n'est pas un combat mais un choix de chaque instant, qui repose sur les qualités du guerrier. N'ayez pas peur de ce mot : guerrier. Il ne renvoie pas ici à la guerre, il ne renvoie pas à la lutte ni à la dualité. Il renvoie à ces qualités fondamentales de présence, de détente, de sérénité qui sont présentes dans votre ventre. Vous savez simplement, contrairement à vos vies passées, aujourd'hui vous mettre au service de la paix et de l'amour, alors que dans les vies passées vous l'avez mis au service de la guerre, de la défense, parfois de la passion ou de la jalousie, ou d'un idéal qui paraissait noble mais qui était encore dualiste.

Vous n'avez pas à combattre ! Mais afin de cesser tout combat il vous faut rentrer dans cette force. Si vous voulez créer votre vie sans combat, il vous faut rentrer dans cette force du guerrier. Le guerrier pacifique, qui sait ainsi installer l'absence de combat. La puissance si entière et si portée par l'Amour que le combat n'a plus lieu d'être.

Il y a de cela un certain nombre d'années, mon partenaire grâce à qui je peux vous parler, a rencontré un ami qui lui-même avait rencontré un maître de karaté, un véritable maître de karaté. C'était avant que le karaté soit vraiment connu en occident. Les compétitions n'étaient pas présentes, car cela est un phénomène



nouveau. Ce maître avait enseigné à cet ami que le but du karaté au final n'était absolument pas de combattre, mais de ne pas devoir combattre. Lorsque l'on s'est entraîné, lorsque, avec opiniâtreté et détermination on maîtrise l'art du karaté, l'art d'être dans son corps, dans sa puissance, de la maîtriser, de l'utiliser, bref d'être, pourrait-on dire, une arme soi-même en faisant de son corps une arme potentielle destructrice, une énergie est si présente dans le corps que cela dissuade tout être de vouloir se battre. Il lui a dit que le but d'un maître de karaté est de dégager une énergie telle qu'il n'est même pas besoin de se battre puisque l'autre ressent qu'il perdra d'avance. L'autre ressent qu'il y a une telle force, que le corps de l'autre est potentiellement une arme si dangereuse qu'il ne veut même pas s'y risquer.

C'est grâce à cette force en vous que vous dissuadez tout être de vous combattre. C'est grâce à cette présence en vous, à cette vigilance, à cet état d'éveil à l'instant présent, que l'autre lorsqu'il vous ressent sera dissuadé de vous combattre. Ce ne sera pas physiquement, mais avec des mots, verbalement, ou avec des mesquineries peu importe.

Si jamais néanmoins il s'en vient à le faire – car il y a des êtres plus puissants que d'autres, plus opiniâtres, qui peuvent néanmoins chercher à vous combattre – vous, vous ne serez pas dans le combat. Vous ne serez pas dans cette fréquence. Votre ventre sera une merveilleuse assise, un socle pour l'Amour qu'il y a dans votre cœur. Cela vous permettra de ne pas être déstabilisé, décentré par l'attitude de l'autre mais de rester au contraire pacifique, impassible, sans pour autant être mou, sachant alors ce qu'il y a à faire intuitivement. Ne pas répondre, ou répondre. Répondre en vous servant de l'arme que vous êtes afin que l'Amour soit rétabli. Non pas pour rendre justice, attention ! Vous avez suffisamment joué aux justiciers. Mais afin de permettre que l'Amour soit rétabli, parce que vous êtes suffisamment puissants et armés pour le faire.

Oh, je sais, de nombreux êtres humains dans un cheminement ne veulent plus entendre parler de ces mots : guerre, arme, puissance, car ils ont été utilisés trop souvent à des fins destructrices. Mais je vous dis ceci : l'énergie créatrice et l'énergie destructrice sont une seule et même énergie, utilisée simplement différemment. Cela fait appel aux mêmes qualités, aux mêmes nécessités. Et il y a véritablement une guerre, sur Terre, entre l'ancien et le nouveau, entre l'Ombre et la Lumière. Non pas parce que la Lumière veut combattre, mais parce que la conscience obscure, l'obscurité sent qu'elle est en train de perdre et fait tout pour assurer sa survie.

C'est une puissance qui permet l'absence de combat. Qui repose sur la vigilance. Qui repose sur le sentiment que vous êtes une énergie vivante.

Il y a l'aspect de vous qui est transcendantal, et il y a l'aspect de vous qui est l'énergie vivante, dans votre corps. L'énergie sauvage de création. En cet instant l'énergie qui vous entoure vous pousse à ressentir cela : à vous ressentir comme cet être d'énergie, pur mais non pas éthéré. Et vous êtes amenés à faire l'harmonie, le lien, la fusion entre cet aspect de vous qui est énergie pure, que vous pouvez percevoir comme étant énergie mais qui est transcendante, et cet autre aspect de vous qui est énergie pure, mais qui est avec le corps, là, maintenant, ici sur Terre.

Vous avez, pendant de multiples vies spirituelles, privilégié la connaissance, privilégié l'amour parfois, et délaissé le ventre. Vous avez donc rejeté les pulsions sexuelles, la sexualité, le désir. Ou alors vous vous êtes laissés aller à celui-ci, pleins de honte et de mépris pour vous-même. Dans votre ventre et dans le silence qui y est présent, vous pouvez vous réconcilier avec le sentiment d'être un être vivant, donc fait de pulsions, de mouvements, d'attirances. Votre sexualité est sacrée. Le désir sexuel n'est pas une gêne sur votre cheminement, mais également une force de vie à apprivoiser,

pour être utilisée. Pour être utilisée d'une manière choisie. Il n'y a pas de manière meilleure qu'une autre. L'énergie sexuelle peut être utilisée pour que celle-ci monte dans votre corps et ainsi atteindre des paliers d'illumination, votre énergie sexuelle peut être utilisée pour procréer avec conscience, pour communier avec l'autre, avec la Vie, pour vous rencontrer vous-même, ce qui compte c'est que vous deveniez maîtres de cette énergie.

L'énergie sexuelle se manifeste sous forme de désir sexuel et en pratique sexuelle, en relation sexuelle mais cela va au-delà : en relation émotionnelle, en relation de conscience avec l'autre, en relation psychique. Qu'allez-vous faire de cette relation ? Allez-vous réussir à éprouver votre aspect... certains diraient « animal » mais si je dis animal c'est au sens noble du terme, au sens vivant, sauvage et brut. Allez-vous ressentir cet aspect de vous simplement sous forme de domination ou de soumission, comme cela a été le cas pendant longtemps, ou parviendrez-vous à ressentir cet aspect de vous-même comme étant une extension, un reflet, une manifestation de la force de Vie transcendante qui est en vous...

L'énergie de création est un Mouvement. L'énergie de création EST le mouvement, impulse le mouvement et entraîne donc la danse. Le dominant – dominé peuvent se transformer en un jeu où la danse est présente. Où on impulse le mouvement et où on se laisse impulser par celui-ci, on impulse le mouvement à l'autre et l'autre se laisse impulser par ce mouvement que vous avez généré, ou l'autre impulse le mouvement et vous, vous vous laissez impulser. C'est un peu comme le jeu du dominant-dominé sauf qu'il n'y a pas de notion de dominant et de dominé. Il y a le mouvement de la Vie qui s'exprime sous forme de la danse, danse de combat, danse sexuelle, danse avec ce qui est. La danse pacifique, la danse qui célèbre.

Oui, dans votre ventre il y a le jaillissement jubilatoire de la célébration de la Vie.

Si le plexus solaire est le Principe énergétique dans l'Univers qui permet de diriger, de densifier l'énergie, le ventre, lui, permet la mise en Mouvement de cette énergie densifiée, afin de vivre, par la relation, par la danse pleine de célébration, vivre l'Unité Fondamentale, l'expérimenter à travers une dualité. Lorsque vous êtes pleinement dans votre ventre, une unification corporelle se fait, une unification avec ceux qui vous entourent, pour danser avec cela.

Posez l'intention, chers guerriers de Lumière, en vous, de retrouver, d'activer – demandez cela à vos cellules, à votre organisme – d'activer toutes les qualités, les qualités pratiques et les qualités nobles également, associées aux guerriers que vous avez été, dénuées de toute énergie de combat. Décidez que ces qualités soient là au service de l'expression de l'Amour en vous. Et décidez en votre for intérieur de retrouver votre ventre, d'aller le visiter, d'aller déloger les douleurs qui s'y trouvent, car il y a là de l'ombre, dans votre ventre, et cette ombre recèle de la puissance. Et c'est en retrouvant cette ombre, en l'accueillant, en l'acceptant que vous contactez votre puissance, celle qui est nécessaire justement pour l'ancrage de la Lumière.

C'est dans votre ombre que se trouve la puissance, celle que vous cherchez depuis si longtemps, celle qui vous fait rêver lorsque parfois vous regardez un film de combat, beau et esthétique, un film de combat qui ne vous donne pas envie de tuer qui que ce soit mais qui vous donne envie d'éprouver cette force, cette puissance incarnée par les acteurs. Il est normal, il est approprié, il est naturel d'éprouver l'envie de retrouver votre puissance. Il est normal de vouloir être puissant, puisque c'est votre état d'être naturel. Sachez simplement que votre puissance finalement n'est pas votre puissance, c'est La puissance que vous laissez vivre en vous. La puissance est présente dans l'Univers, elle est naturelle, elle n'appartient à personne.

Quel était l'intérêt pour les pratiquants de rester des heures dans la même posture ? Il y avait ceux qui faisaient cela pour oublier leur corps et partir sur d'autres plans, et il y avait ceux qui faisaient cela dans une totale présence à leur corps. Le but était l'accumulation d'énergie. Vous êtes constamment en train de laisser fuir votre énergie, par de multiples moyens possibles. À l'époque vous restiez dans la même posture pendant des heures afin de ne pas gaspiller l'énergie, afin que celle-ci s'accumule en vous, et devenir donc ainsi puissants. Vous n'avez pas à faire cela aujourd'hui. L'énergie est beaucoup plus disponible, mais il est important que vous cessiez de la gaspiller si vous voulez devenir maîtres de votre vie et satisfaits de votre réalité, vous sentir maîtres de votre destinée sans pour autant que cela repose sur le contrôle de ce qui est incontrôlable.

Oui, vous êtes amenés à cesser de gaspiller votre énergie par tout un tas d'attitudes, dont la dépendance fait partie. La dépendance est associée à votre ventre. Les dépendances, la dépendance de manière globale.

Vous recevez une profonde, intense énergie de purification dans votre ventre pour vous aider à vous départir de vos dépendances.

En contactant votre ventre vous contactez cet aspect en vous qui n'a pas de dépendance, qui oublie le phénomène de la dépendance, qui est ailleurs que dans cette fréquence.

Vous faites fuir votre énergie en n'étant pas présents à l'instant. Bien sûr vous ne pouvez pas être, du jour au lendemain, présents à tous les instants de la journée. Mais il est important d'investir de l'attention et du temps à cela chaque jour, même si ce n'est pas toute la journée. Cela fait partie de la voie de l'initié. Vous avez déjà fait cela, d'une manière qui était bien souvent coupée de l'Amour, mais vous avez déjà fait cela.

L'attention à l'instant présent, à ce qui est, là, maintenant, en étant en lien avec le monde extérieur, cela concerne le ventre. L'attention à ce qui est, là, maintenant, sur le plan intérieur, concerne plutôt votre troisième œil. L'un et l'autre sont importants.

Et vous centrer dans le cœur, voir à partir du cœur, rester dans l'instant présent du cœur, régulièrement, permet de ne pas oublier cette énergie qui est facilement oubliable lorsque vous rentrez plus fortement dans la connaissance associée au troisième œil ou plus fortement dans la force associée au ventre. La compassion repose sur la force, bien qu'elle émane du cœur. Elle a un point d'ancrage en haut, c'est un regard plus éclairé. Vous avez moult fois travaillé avec votre troisième œil. Vous avez travaillé avec votre cœur. Mais dans ces vies-là vous avez délaissé votre ventre. Dans d'autres vies moins nombreuses, vous avez travaillé votre ventre. Dans d'autres vies également vous avez travaillé votre ventre, d'une autre manière, en vous laissant aller aux pulsions sexuelles sans conscience, ou en les brimant, sans conscience également : en rentrant dans le moule de la société, en vous mariant et en étant fidèle toute votre vie alors que vous n'en aviez aucune envie. Brimer l'énergie sexuelle, brimer le désir sexuel, c'est brimer également votre puissance et votre force de Vie. Il est parfois plus sain – c'est ce que nous observons – de vous libérer sur le plan sexuel en le faisant consciemment, en le faisant de manière transparente, en l'assumant, comme une exploration saine afin d'appriivoiser une énergie, il est plus sain de faire cela que de la brimer et d'être dans une attitude « comme il faut ».

Vos tabous sexuels, vos conditionnements sexuels ont une répercussion sur quelque chose qui n'a rien à voir avec la sexualité : l'ancrage dans votre ventre et votre force. D'ailleurs, brimer votre énergie sexuelle entraîne bien souvent des pensées parasites, des irritabilités, des fuites d'énergie.

Lorsque je vous parle de contacter votre ventre, c'est donc contacter ces mémoires-là, contacter la posture, la présence qui y est associée, et faites-le avec l'Amour. Contactez votre ventre avec Amour. Vos ventres sont beaux ! Pensez-vous qu'un corps humain ait pu être créé de manière imparfaite ? Toutes les parties de votre corps sont absolument parfaitement à leur place. Vos ventres sont magnifiques. Ils sont ronds et bien souvent vous n'aimez pas cela. Ils sont ronds parce qu'il y a un lac qui est là. Le Hara est une puissante sphère d'énergie.

Vos ventres, avant d'être une image que vous pouvez voir dans la glace et que les autres peuvent voir, c'est un monde intérieur. Un monde qui a fait peur bien souvent, car il y a là la force destructrice autant que créatrice. Que faisaient les moines guerriers ? Ils apprivoisaient cette force.

Ne doutez pas ! Et n'ayez pas peur de constater qu'il y a en vous une pulsion destructrice. Elle est naturelle, elle ne s'en ira pas. Elle fait partie de votre ventre. Elle n'est pas à rejeter. La puissance destructrice fait partie de la création, tout comme la puissance créatrice. Si vous contactez votre ventre, vous contacterez forcément l'aspect destructeur de l'énergie de Vie. Cela ne provient pas d'un problème, cela ne provient pas d'un dysfonctionnement issu des forces de l'ombre, cela provient des paramètres fondamentaux de la création. Tout mouvement généré porte en lui-même l'énergie de son propre arrêt, qui interviendra à un moment ou à un autre. Toute création porte en elle l'énergie de la destruction qui interviendra tôt ou tard. Vous n'avez pas à rejeter l'aspect destructeur qu'il y a en vous mais à l'apprivoiser. C'est ainsi que vous devenez maîtres. C'est ainsi que vous devenez maîtres de l'énergie.

Respirez à présent dans votre ventre en silence, car l'énergie travaille intensément. Contactez votre ventre. Laissez monter à vous ce qui peut s'en venir.

Décidez intérieurement à présent que le pont soit créé entre vos vies de ventre et vos autres vies où le cœur et le troisième œil ont été nourris, et laissez ainsi le pont se faire en vous entre votre ventre, votre cœur et votre troisième œil.

Si vous constatez que vous avez tendance à être éthérés, et donc à être impatients, à avoir du mal avec tout ce qui n'est pas l'amour, à avoir du mal et du jugement par rapport aux autres attitudes qui ne sont pas de l'amour, si vous le vivez mal, si cela impacte trop fortement sur votre corps et sur votre état d'être, eh bien faites le mouvement inverse que de partir vers le haut, allez renforcer votre ventre, allez accueillir ce qui s'y trouve, car il y a là une grande puissance qui reste dans l'ombre de votre conscience. Ce qui est resté dans l'ombre de votre conscience dans votre ventre est une énergie qui retient la puissance. Celle-ci ne peut donc plus circuler. Alors vous faites l'expérience d'être impuissants, l'expérience d'être « sans puissance ». C'est impossible bien sûr, c'est simplement que votre puissance a été verrouillée, contenue dans une sorte de bocal et qu'elle ne circule plus.

Ainsi la puissance universelle semble-t-il est devenue votre puissance, puisqu'elle est retenue, séparée du reste, elle est dans l'ombre. Allez retrouver votre puissance ! Et laissez ensuite la puissance circuler. Ne vous identifiez pas à la puissance qu'il y a en vous. Lorsque vous contactez cette puissance, la force qui s'y accompagne, rappelez-vous que ce n'est pas votre puissance, c'est La puissance de Vie qui recircule en vous, celle-ci est là pour vous servir, vous en tant qu'êtres créateurs, et que l'énergie créatrice, l'énergie de Vie, c'est également l'énergie sexuelle, et qu'ainsi toute cette zone en vous est à aimer. Toute cette zone en vous est à aimer !

Dans les jours et les semaines qui suivent, prenez un moment régulièrement pour contacter votre ventre. Réaccueillez vos mémoires de guerriers, apprenez à vous sentir comme un guerrier,



mais pacifique, qui sait qu'il est devant non pas un combat mais néanmoins dans une situation où « l'aïkido spirituel » est requis, pourrait-on dire. Vous faites toujours du karaté et du judo, sur le plan de la conscience. Non pas pour gagner et vaincre, mais pour rester fidèles à vous-même sans pour autant nuire à autrui.

Chers enfants de la Vie, que la paix qu'il y a dans votre ventre se déploie, ce lac de sérénité indispensable à la maîtrise de sa destinée.

Je suis Shinaar, au service de l'éveil de l'humain à sa propre maîtrise, le Maître atomique au service des Unités Fondamentales de Vie qui s'expriment sous forme d'atomes sur votre plan.

Allez en paix. Adonäi.