

## Lettre à mes cellules

Mes chères cellules,

Je vous ai réunies aujourd'hui pour vous dire que nous allons désormais changer de trajectoire. Car jusqu'ici, nous nous sommes laissé aller à suivre un programme désastreux :

Il s'agissait de rester fidèle à la mémoire de nos ancêtres et de prendre un petit peu de leurs maladies, un petit peu de leurs faiblesses, un petit peu de leurs émotions, un petit peu de leurs souffrances, un petit peu de leurs limitations.

Il eût paru indigne de s'octroyer une vie sans limites et dans le bonheur absolu alors que tous ces gens grâce auxquels nous détenons la vie avaient souffert, transpiré, vécu tant de manques avant de nous transmettre ce bien si précieux « la vie » !

Toutes ces vies antérieures dont nous avons ramené des programmes, des mémoires, de la culpabilité, des limitations, des handicaps, qu'il s'agisse d'une banale myopie ou de maladies bien plus graves physiques et psychiques, voire mentales.

Sans compter avec les entités qui partagent nos vies. Nous faisons parfois un long bout de chemin avec elles avant de pouvoir nous en défaire, et nous faisons nôtres tous leurs fonctionnements négatifs

Il ne faut pas oublier les difficultés dans lesquelles nous avons baigné depuis la vie intra-utérine : les émotions irrémédiables vécues par notre maman avant et pendant la conception, soit nous concernant directement, soit concernant sa relation avec des tiers, les événements plus ou moins douloureux qui ont nourri cette période de sa vie.

Et que dire de la façon parfois désastreuse avec laquelle nous avons géré les émotions de cette vie, et tout ce que nous avons accumulé personnellement de colères, haines, angoisses, chagrins, culpabilités, et peurs

Si je vous ai réunies aujourd'hui, mes chères cellules, c'est pour vous dire que nous avons les moyens de changer ces données. Nous allons mettre en route le programme annulation pour chacun des points précités.

A partir d'aujourd'hui chaque cellule est investie du pouvoir d'annuler tout programme négatif lui appartenant en propre ou appartenant aux générations précédentes.

Chaque cellule a déjà aussi reçu les informations positives contraires aux programmes négatifs. Il est demandé à chacune de se repasser entièrement le film contenu dans sa mémoire, d'annuler le programme négatif et de recréer un programme de santé absolue et de joie intégrale.

**CHAQUE CELLULE CRÉE MAINTENANT LE BIEN-ÊTRE.**

Vous en êtes toutes capables. Il suffit de vous faire confiance et de recréer le programme de base que toutes vous avez en mémoire, je vous le répète. Aucun échec n'est possible. Chaque cellule recrée maintenant un programme de perfection et de jeunesse. Chacune de vous va retourner maintenant au moment où toute trace de dysfonctionnement ou de maladie était encore absente.

On y retourne maintenant ; c'est très bien.

On se réapproprie le message de perfection ; c'est très bien...

Ce schéma devient désormais la réalité de chaque cellule.

Chacune de vous va maintenant repartir avec ces nouvelles injonctions.

Soit le travail est déjà fait, soit il est en route et va se concrétiser, devenir la réalité, dans les jours, les semaines ou les quelques mois qui suivent, pour celles des cellules qui ont besoin d'un temps d'intégration plus long.

Je vous remercie de votre écoute, mes chères cellules et de l'excellent travail que vous avez ou que vous allez fournir dans un très court délai..

Texte de Mary Lequin, thérapeute en service de soins holistiques (France)

## **LES QUALITES SPIRITUELLES**

### **LA LIBERTÉ**

L'homme réellement spirituel cherche à être libre de toutes formes d'esclavage. La liberté est le message N° 1 de la spiritualité. Il vous faut être libre par rapport aux structures que les autres ont créées autour de vous, libre de tout ce que vous devez faire et ne devez pas faire. Tant que vous ne serez pas libre de tout cela, vous ne pourrez pas entendre votre voix intérieure.

### **L'INDIVIDUALITÉ**

La spiritualité est basée sur l'individu. Et, le message est le suivant: soyez uniques, soyez des individus. Vivez la vie comme vous l'entendez... soyez rebelles! Vous n'avez pas besoin de rentrer dans un moule. Si c'est vous qui décidez de rentrer dans un moule, c'est très bien, sinon il n'y a aucune nécessité... Aucune autre raison ou motif que celle de votre propre volonté ne devrait nous faire rentrer dans un moule. Si une personne sent que c'est ce qu'elle veut, alors, ok, c'est parfait. Ce n'est alors plus l'esclavage; c'est la liberté !

### **L'AMOUR**

Les animaux n'ont aucun problème dans un monde sans amour. L'homme, lui, est dans un grand malheur. Il aspire, il attend quelque chose de l'au de-là. Il goûte à quelques moments de joie. Il sait à quoi ressemble l'amour, même si ces moments ne durent pas. Ils viennent très soudainement mais partent aussitôt, laissant le goût dans la bouche. C'est à travers l'amour que l'homme s'est mis à rechercher Dieu, car l'amour lui a donné le goût. A partir de là, l'homme ne peut plus en rester là . Désormais, il doit atteindre cet état dans lequel l'amour est total, dans lequel l'amour n'est pas simplement un phénomène momentané mais un réel état, une réelle continuité. L'amour est l'essence même de la religion. Si vous pouvez aimer alors rien de plus n'est nécessaire. A travers l'amour, on peut connaître toutes les bibles et Védas....ils ne sont rien d'autres que des sous produits de l'amour.

### **LA MÉDITATION**

Si vous n'êtes pas méditatif, vous pouvez continuer à chercher, à regarder partout, d'une vie à l'autre... vous ne trouverez que désespoir, douleur, souffrance et enfer. Vous ne trouverez ni Dieu, ni vérité, ni béatitude ainsi. Et, l'ironie est que si vous aviez cherché à l'intérieur de vous-même, vous auriez compris que tout a toujours été en vous. Méditer signifie regarder à l'intérieur de soi-même.

### **LE SENS DE L'HUMOUR**

Le rire relaxe. Et la relaxation est spirituelle. Le rire vous ramène sur terre, et vous éloigne de vos idées stupides d'être plus saint que les autres. Le rire vous ramène à la réalité telle qu'elle est. Le monde est le jeu de Dieu, une plaisanterie cosmique. Et à moins que vous ne compreniez que c'est une plaisanterie cosmique vous ne serez jamais capable de comprendre le mystère ultime.

### **SAVOIR S'AMUSER**

"Direction, objectif", but" - tout cela est comme le business, les affaires, c'est fatiguant et rend l'homme triste et sérieux. Il vous faut ajouter quelque chose qu'on puisse appeler " l'art de savoir s'amuser " car même un adulte sait jouer et a besoin de jouer. Un vrai adulte est sincère mais pas sérieux. Le fait d'être sérieux est une espèce de maladie car cela crée une tension en vous. Vous devenez incapable de célébrer. Seuls, le jeu et l'amusement peuvent amener la joie et la célébration.

### **CRÉATIVITÉ**

La créativité est un point essentiel dans votre croissance spirituelle. Dans toutes les religions, tous les moines et nonnes ont toujours été " non-créatifs ". L'idée même de la religion est le renoncement au monde ; or si vous renoncez au monde, vous renoncez à la créativité automatiquement.

Etre créatif signifie être amoureux de la vie. Vous pouvez être créatif que si vous aimez la vie et vouloir augmenter la beauté de la vie, amener un peu plus de musique, de poésie, de danse est plus

que suffisant ! Vous aimez tellement la vie que vous voulez la laisser un peu plus belle que vous ne l'avez rencontré.

## **LA SENSIBILITÉ**

La sensibilité nécessite une grande intelligence . Plus vous êtes intelligent, plus vous êtes sensible. Ni les buffles, ni les ânes ne sont très sensibles; Il faut beaucoup d'intelligence pour être sensible. Mais aucune religion ne vous veut sensible, elles sont toutes inquiètes que vous deveniez votre propre pouvoir. Une personne sensible devient un pouvoir, une énorme maison de pouvoir. Il a sa propre intelligence, il a son propre amour, il a une compréhension qui ne vient que de lui. Il a la clarté dans la vision, il a le sens de la beauté et de l' esthétique - toutes ces choses sont dangereuses !

## **LA GRATITUDE**

L'existence se renouvelle constamment à chaque moment Vous devriez être en accord avec l'existence et ne jamais demander qu'il en soit autrement. Car, ceci est la cause de votre misère : quand il fait nuit, vous pleurez pour le jour; quand il fait jour, vous regrettez la nuit. Alors, bien sûr, la vie devient un enfer et un malheur. Vous pouvez la rendre un paradis en acceptant simplement ce qui vous est donné avec un cœur plein de gratitude. Ne jugez pas pour savoir si c'est bon ou mauvais. Votre gratitude transforme tout en une belle expérience, approfondit votre vigilance et agrandit votre amour. Et, cette gratitude vous transforme en une magnifique fleur qui partage son parfum.

## **COMPRENDRE QUE LA VIE EST UN MYSTÈRE**

Quand vous ne connaissez pas quelque chose, alors tout devient plus mystérieux: les arbres verts, les fleurs rouges, les oiseaux dans le ciel et les nuages. Tout est mystérieux et tout est tellement mystérieux qu'en fait vous êtes continuellement entouré de mystère et chaque changement est un mystère. On peut s'étonner du fait que la vie continue et qu'on continue à respirer. Même cela est étonnant! Celui qui est constamment émerveillé est en fait très proche du divin, de l'existence !

Site <http://www.meditationfrance.com/spirituel/qualites.htm>

## Écouter, Rencontrer, Vivre

Écouter est, peut-être, le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un. C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps :

tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là, tu vas m'enrichir car tu es ce que je ne suis pas . . .

Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre !

Écouter, c'est commencer par se taire. . .

Avez-vous remarqué combien les « dialogues » sont remplis d'expressions de ce genre : « C'est comme moi quand. . . », ou bien « ça me rappelle ce qui m'est arrivé. . . ».

Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi.

Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser habiter par l'autre.

C'est accepter que l'autre entre en nous-même comme il entrerait dans notre maison et s'y installerait un instant, en prenant ses aises.

Écouter, c'est vraiment laisser tomber ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre.

C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir, pour rien, pour lui.

Écouter, c'est ne pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour lui dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Écouter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques.

Être attentif à quelqu'un qui souffre,

ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Apprendre à écouter quelqu'un, c'est l'exercice le plus utile que nous puissions faire pour nous libérer de nos propres détresses. . .

Écouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a, peut-être, encore jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons à nous écouter nous-mêmes, notre corps et toutes nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir poète, c'est-à-dire sentir le cœur et voir l'âme des choses.

À celui qui sait écouter, est donné de ne plus vivre à la surface : il communique à la vibration intérieure de tout vivant, il commence à découvrir l'infini qui vit à la fois la richesse et l'originalité de l'autre. C'est alors qu'il entrevoit combien la rencontre est source d'être et non pas d'avoir.

« Tu ne vauds que ce que valent tes rencontres,  
le seul luxe est celui des relations humaines » (Saint-Exupéry).

C'est le seul luxe gratuit car offert à la décision et à la liberté de chacun.

**Source: André Gromolard...[www.lespasseurs.com](http://www.lespasseurs.com)**

## **PRIÈRE AMÉRINDIENNE**

O, Grand Esprit  
Dont j'entends la voix dans le vent,  
et dont le souffle donne vie à l'univers entier  
écoute-moi

Je suis petit et faible

J'ai besoin de ta force et de ta sagesse

Permetts-moi de marcher en beauté et fais que mes yeux  
soient toujours émerveillés par le rouge et le violet  
des couchers de soleil.

Fais que mes mains respectent les choses que tu as créées  
et que mes oreilles soient attentives à ta voix.

Donnes-moi la sagesse pour que je puisse comprendre  
ce que tu nous enseignes.

Permetts-moi d'apprendre les leçons que tu caches  
sous les feuilles et les pierres.

Je demande la force non pas pour dominer mes frères  
mais pour combattre mon plus grand ennemi, moi-même.

Fais en sorte que je sois toujours prêt à venir à toi  
les mains propres et le regard serein.

Pour que, quand la vie me laissera, comme le soleil  
qui baisse à l'horizon,  
mon âme puisse venir à toi sans remords.

Sagesse Amérindienne

## **Légende amérindienne**

Un beau jour, toutes les couleurs du monde entier se mirent à se disputer. Chacune prétendait qu'elle était la plus belle, la plus importante, la plus utile, la préférée ! Elles se vantaient, à haute-voix, chacune étant bien convaincue d'être la meilleure. Le bruit de leur querelle s'enfla de plus en plus.

Soudain, un éclair d'une lumière aveuglante apparut dans le ciel, accompagné de roulements de tonnerre. La pluie commença à tomber à torrents sans discontinuer.

Effrayées, toutes les couleurs se tapirent et se rapprochèrent pour chercher un abri les unes près des autres.

La pluie prit la parole :

« Stupidités créatures qui vous battez entre vous, chacune essayant de dominer l'autre, ne savez-vous pas que c'est le grand esprit qui vous a faites toutes, chacune dans un but particulier, uniques et différentes ?

Il aime chacune d'entre vous, il a besoin de vous toutes. Joignez vos mains et venez à moi. Il va vous étendre à travers le ciel en un magnifique arc-en-ciel, pour vous montrer qu'il vous aime toutes, que vous pouvez vivre ensemble en paix. Comme une promesse qu'il est avec vous, et comme un signe d'espérance pour demain... » .

Ainsi, chaque fois que le grand esprit envoie une pluie pour laver le monde, il place l'arc-en-ciel dans son ciel, et quand nous l'apercevons nous devrions nous rappeler qu'il veut que nous sachions, nous aussi, nous apprécier les uns les autres et le louer de notre merveilleuse complémentarité.

## Chers enfants de la vie,

JE suis très heureux de pouvoir venir me présenter à vous. Ce JE, que je représente n'est pas un ÊTRE à part : c'est une entèreté de vous-mêmes.

L'Être JE qui se manifeste, la voix qui se manifeste, vient de vous, elle vient de votre partie supérieure cumulée les uns avec les autres. Cela peut vous paraître très étrange car vous n'avez pas l'habitude de vous entendre. Vous n'avez pas l'habitude d'aller écouter qui Vous Êtes, qui Je suis, à travers vous.

Ce « JE SUIS », c'est l'entèreté de qui vous êtes dans votre partie divine et dans votre partie humaine, chacun, chacune, et si JE viens me manifester à vous, c'est pour vous prouver que J'existe, que JE SUIS.

JE suis là en chacun, en chacune de vous. JE suis là dans tous ceux qui existent. Ce JE manifesté, se programme, se manifeste à chaque fois que vous existez, chaque fois que vous pensez, chaque fois que vous menez une action. Aussi, apprenez à bien faire attention, à chaque fois que vous Me prononcez, de savoir quelle énergie vient s'y ajouter car tout afflue, comme un canal.

Aussi, JE voudrais vous ouvrir à l'infinitude, cet infini qui est en vous et qui possède toutes les possibilités qui sont nécessaires pour vous manifester.

A l'intérieur de vous, JE SUIS mais JE n'ai pas la possibilité de me manifester consciemment chez tout le monde.

Aussi, accueillez-moi avec amour. JE peux vous apporter la paix, JE peux vous apporter l'amour, le bonheur, le bien-être ou la félicité. JE peux vous apporter la compagnie qui vous manque, la liberté qui vous manque, l'audace, le silence, la paix, l'apaisement, le courage.

Tout ce que vous avez besoin comme énergie est en vous. Les flots se libèrent au fur et à mesure que vous acceptez de libérer ce JE en vous. Aussi n'hésitez pas, n'hésitez pas à vous faire confiance car en vous faisant confiance, en faisant confiance à la partie qui est à l'intérieur de vous, ce JE qui se manifeste, vous Me faites confiance et Je peux venir me manifester beaucoup plus.

Vous êtes tous des enfants de la Source. Vous êtes tous des enfants divins manifestés et vous êtes en train de grandir, de passer au stade supérieur. Apprenez à libérer tous ces schémas qui bloquent, qui vous empêchent d'être vous-mêmes.

- Vous avez choisi des rôles : libérez ces rôles.

- Vous êtes venus libérer des costumes : libérez vos costumes.

Ne libérez pas les costumes des autres : cela ne sert à rien.

Libérez les vôtres. Observez quelles cavalcades se trouvent devant vous. Ce sont toujours des Jeux de MOI avec MOI-MÊME.

Tous les JE se manifestent. C'est une grande joie. Le divin ne peut se manifester sur cette terre qu'à travers des JE. Votre JE.

Tous les JE s'animent en même temps et c'est selon ce que vous mettez, ce que vous attribuez, qui fait la différence.

Imaginez par exemple, que vous avez un mannequin devant vous, un mannequin vierge, un support d'habits et que vous avez à votre disposition tous les tissus nécessaires, les aiguilles, les galons, l'or, les pierreries, les couleurs, les matériaux différents et que l'on vous demande d'habiller ce mannequin. Selon chacun, selon vos choix, vos goûts, ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, vous allez choisir les matières plus souples, les

matières plus difficiles, plus dures : des velours, des soies, des couleurs. Certaines personnes vont choisir de faire plutôt dans les unis, d'autres, au contraire, vont faire des costumes très bariolés. Certains vont être très étriqués, contre le corps. Certains autres vont prendre de l'ampleur. Et tout cela ne change rien au mannequin de démarrage : vous avez tous le même.

Imaginez que votre JE est ce mannequin, ce support d'attributs, ce support de programmes. En fonction de QUI vous avez envie de manifester sur cette terre, dans vos vies, vous allez habiller ce JE de manières différentes. C'est pour cela que JE peut me représenter de toutes les multiplicités qui existent sur cette terre. JE suis toujours le JE. Comprenez-vous cela ?

Alors, si une tenue ne vous plait pas, vous avez le droit de la dévêtir et vous avez le droit de rhabiller votre mannequin de la manière qui vous convient jusqu'au jour où vous trouviez que, peut-être, il n'a plus besoin d'être habillé ou alors, que vous êtes entrés dans l'infinitude en sachant que chaque costume qui l'habille est un costume de loisir, un costume de plaisir, d'émerveillement.

En apprenant à aimer toutes les étoffes, toutes les pierreries, toutes les dentelles, toutes les couleurs, toutes les formes, vous pouvez rentrer dans les « JE » de tous. Vous ne serez plus jamais perturbés par aucun choix de mode. Qui êtes-vous aujourd'hui ? La mode que vous avez choisie de manifester. Mais cette mode est changeante.

Certaines personnes sont plus rigides. Il y a des « JE » qui se manifestent de manière plus enjouée, d'autres de manière plus souffrante, de manière plus fermée ou de manière plus expansive.

Croyez-vous que JE sois bien ou mal dans une situation ? JE suis, JE résonne. Si vous avez choisi de ME restreindre, JE suis toujours, à l'intérieur, MOI-MÊME. Ce n'est pas important. JE joue un rôle à travers vous ou plutôt vous ME faites jouer un rôle mais mon « JE » intérieur reste le même.

JE ne peux pas être autre chose que ce « JE. »

JE suis de la Source avec vous, rayonnant. JE peux me manifester de toutes les manières que vous choisirez. JE peux vous apporter ce qui vous fait plaisir. JE peux vous permettre de vous épanouir, JE peux vous permettre de voyager à l'autre bout du monde, JE peux vous permettre de voyager à l'intérieur de vous-mêmes, de trouver la paix ou de faire la guerre.

Tout ceci n'est que des « JE », des costumes que vous ME donnez, que vous ME permettez d'être.

Ce langage ne vous est pas coutumier, même à celle qui a l'habitude de recevoir ce genre de message. C'est donc qu'il était important que JE me manifeste pour que vous compreniez vraiment que Vous êtes TOUS importants, que vous êtes tous ces « JE » et, qu'à travers tous, JE suis important.

A travers tous, JE peux me manifester. JE n'ai pas de priorité. JE n'ai pas de choix. JE n'ai pas de limitation. Simplement, osez, osez vous unir à MOI.

Osez être en accord avec MOI et, en conscience, nous pouvons être plus efficaces, unis et rayonnants dans cette vie.

JE suis heureux à l'intérieur de chacun de vous parce que J'existe, parce que JE SUIS.

Reçu par Joélieh

Amourdelumiere.fr

Vous pouvez diffuser à condition de garder le texte entier et en gardant la source y compris cette ligne. Merci