

## LA REALISATION DE MON ETRE

Ton être et ton corps êtes deux fusionnés en un, c'est pour cela que parfois l'humain a du mal à être spirituel. C'est le principe de dualité que vous avez en vous quelque part, vous êtes programmés pour réagir dans le concret. L'abstrait n'est, lui, réservé qu'à une élite qui désire évoluer spirituellement.

Ce que vous pensez, vous le devenez.

Pour élever tes vibrations, tu dois alléger ton esprit. Tes pensées doivent être claires et fluides.

Chaque fois que tu doutes c'est un poids pour ton cerveau car celui-ci analyse et décortique l'information. Ce que tu fais, fais-le simplement et humblement ainsi tu t'allèges encore plus et ta vibration s'élève encore plus.

**La colère** : toute colère est mauvaise en soi pour l'individu (corps, sensation, douleur) et pour l'esprit car celui-ci est peiné. De plus, il peut y avoir le choc en retour de celui qui a été outragé.

**Remède** : la colère monte en moi alors je respire, je respire jusqu'à ce que j'ai rétabli mon sang froid. Pas facile ? mais as-tu déjà essayé !

**Le voyage astral** : les voyages forment la jeunesse, certes, mais le voyage astral lui, rajeunit tes cellules car quand tu pars, ton corps reste léthargique et il ne vieillit plus.

C'est pour cela aussi que le repos est révélateur, les cellules humaines se régénèrent et ne se fatiguent pas en même temps.

**La méditation** : c'est royal.

Simple, courte ou compliquée et entremêlée de bruits gutturaux, c'est le chemin de l'élévation de l'esprit. Plus tu médites, plus ton esprit s'élève aux cieux. Fuis les soucis et tu rendras ton corps aussi fluide et virginal que celui d'un nouveau né. Tes comas méditatifs seront de purs joyaux de paradis.

Enseignes ces connaissances simples à ton entourage, celui-ci te sera reconnaissant.

Merci.

Gabriel