



LA SANTE

On ne peut pas dire que l'homme civilisé de cette époque ne se soucie pas de sa santé. Il aurait plutôt tendance à trop s'en préoccuper. Avez-vous remarqué la quantité astronomique de pilules, gélules, gouttes, comprimés, etc..., que chaque citoyen consomme consciencieusement, parfois joyeusement ?

Mes pauvres enfants, la réalité est que vous prenez la question à l'envers.

Tous ces médicaments qui vous ruinent ou ruinent vos assurances-santé n'ont pas grand chose à voir avec la santé elle-même. Ils sont destinés, en leur grande majorité, à combattre la maladie. Or, la maladie, n'est autre que l'absence de santé ou son déséquilibre.

Donc, ce qui serait souhaitable, et j'ai presque envie de dire impératif, serait de vous efforcer de conserver votre santé, tant que vous l'avez encore.

La santé de l'être humain dépend basiquement de trois éléments :

- la nourriture
- la respiration
- et la paix de l'âme.

Commençons donc par la nourriture.

Autrefois, les hommes (et, naturellement, de nombreuses femmes) travaillaient beaucoup physiquement, fournissaient de grands efforts musculaires et avaient donc besoin de larges apports en calories pour reconstituer les énergies ainsi perdues. Ils pensaient, par conséquent, nécessaire de manger de la viande en grande quantité, saignante de préférence, grasse et rouge, pour faire face à leurs dépenses énergétiques.

Je ne les critiquerai pas pour leurs convictions souvent erronées. Ils faisaient ce qu'ils savaient, ce qu'ils croyaient correct, ce qui leur avait été inculqué.

Mais les choses ont bien changé dans les pays occidentaux au cours des derniers deux cents ans. Actuellement, des métiers pénibles existent encore, c'est vrai. Accordons notre reconnaissance à ces âmes vaillantes qui les pratiquent, souvent davantage par esprit de service que pour le salaire qui est loin d'être élevé.

Mais la plupart des travailleurs sont maintenant, soit devant une machine perfectionnée et n'ont qu'à appuyer sur un bouton ou un autre de temps en temps, soit assis sur un tracteur, au volant d'un camion ou aux commandes d'un engin quelconque. Croyez-vous sincèrement qu'il faille une nourriture très riche pour les restaurer ? Pensez-vous que la fatigue qu'ils éprouvent souvent en fin de journée de travail soit physique ?

Je sais qu'en parlant ainsi je m'attire les foudres des ouvriers en général et de leurs syndicats en particulier. Sur moi, comme vous comprenez, ces foudres n'ont aucune prise. Mais elles risquent de viser ma collaboratrice sur le plan terrestre qui, elle, n'a pas d'autre paratonnerre que la protection du Ciel. Cependant, elle est consentante. Elle veut bien courir le risque. Elle a ce courage des âmes qui ne sont pas venues sur Terre pour gagner un concours de popularité mais pour accomplir une mission, qu'elle soit aisée ou difficile.

Après cette petite parenthèse, venons-en à l'alimentation proprement dite. Moi, Maître Saint-Germain, j'ai le regret de vous annoncer que vous vous nourrissez de n'importe quoi et n'importe comment. Vos aliments, pour la plupart, sont déjà morts quand vous les ingérez (et pas seulement la viande et le poisson), privés de l'énergie vitale qui devrait les animer. Ballotés depuis plusieurs heures ou même des jours dans des véhicules, sous la chaleur souvent, dans la pollution atmosphérique des autoroutes, ils n'ont plus grand chose à vous offrir.

Pire encore, ils ont été traités aux engrais chimiques, aux pesticides qui vous empoisonnent lentement. Et ces temps-ci il y a en plus le danger qu'ils soient **génétiquement modifiés**, de façon volontaire, par des organismes inconscients et irresponsables, ou par accident, quand le vent transporte les pollens coupables dans des plantations saines.

C'est un miracle que vous soyez en vie, que vous puissiez vous lever le matin, remplir une journée de travail, et continuer ainsi pendant des années, une vie entière.

Je ne veux pas m'allonger sur un problème dont tous ou presque tous ceux qui liront ces pages sont aujourd'hui conscients et contre lequel ils s'efforcent de se battre.

Tout ce que je souhaite vous dire à ce sujet est : cherchez des aliments biologiques de préférence, avec un label officiel ou non mais produits par des agriculteurs que vous connaissez et qui vous inspirent confiance. Choisissez des fruits et légumes qui poussent près de chez vous, dans votre région, dont les vibrations sont les plus proches des vôtres. L'idéal serait d'avoir un jardin, grand ou petit, et d'y cultiver, autant que possible, des légumes et des fruits auxquels vous aurez communiqué vos propres énergies et dont les vibrations seront donc en totale harmonie avec les vôtres.

Hélas, je sais bien que ce scénario idéal est généralement hors de portée d'habitants des villes ne disposant que d'appartements exigus dans la majorité des cas. Alors il vous restent les marchés, les paysans du coin, surtout les plus conscients et les plus honnêtes.

Et autant que faire se peut, prêtez également attention à l'eau que vous buvez. Celle qui coule à votre robinet, à moins de venir d'un puits dont la pureté soit prouvée par des analyses, est "traitée", c'est-à-dire contient une dose variable de désinfectants qui tuent les bactéries. Quel effet ont ces désinfectants, à long terme, sur votre propre organisme ? Posez la question à vos experts, à ceux qui n'ont aucun intérêt personnel ou professionnel à vous mentir, et écoutez leurs réponses.

Soyez donc attentifs, vigilants à tout ce qui touche à votre nourriture afin de garder santé et vitalité.

Parlons maintenant de respiration.

Dans ce domaine aussi il y aurait beaucoup à dire. L'attrait de la ville, des cinémas, des fêtes, de la trépidation qui, de loin, est prise pour de la joie et du bonheur, a bien compliqué les choses. Car même un yogi aura du mal à s'élever par ses exercices en remplissant ses poumons de gaz d'échappement ou de fumées d'usines. C'est peut-être pour cela que vous réduisez de plus en plus votre amplitude respiratoire.

Vous devez faire face à un dilemme - je parle pour les citadins, qui sont majoritaires de nos jours : ou bien respirer profondément et se remplir les poumons de la pollution de l'air, ou réduire au maximum votre inspir et votre expir, vous coupant ainsi de la plus puissante source de vie dont vous disposez. Vous avez apparemment opté pour cette deuxième solution.

Eh bien, mes enfants, je suis au regret de vous annoncer que ce n'est pas la meilleure.

Si vous ne pouvez pas vous soustraire à l'air vicié de vos villes, de vos bureaux, de vos usines, efforcez-vous au moins de passer vos nuits quelque part où il y ait des arbres, de la végétation.

Il existe des méthodes pour libérer vos maisons de la pollution, des méthodes *naturelles* et bien plus efficace que votre air conditionné. La bonne nouvelle est que bientôt ces méthodes vous seront révélées.

Pourquoi pas tout de suite ? direz-vous.

Cette question prouve à quel point vous êtes inconscients de ce qui se passe réellement.

Une multitude de Grands Etres qui vous aiment, parmi lesquels nous, vos Maîtres Ascensionnés, mais aussi vos amis les Pléadiens, les Siriusiens et bien d'autres, venus parfois de galaxies lointaines ou alors de très près, ne demande qu'à vous aider à vous libérer des fléaux que vous avez engendrés vous-mêmes. Pourtant, nous ne pouvons le faire *qu'avec votre collaboration consciente et responsable*.

Il y a déjà, à l'heure où ces pages sont écrites, en août 2003, assez d'Etres de Lumière pleinement éveillés pour rendre possible l'ascension de la planète. De cela on est certains à présent, l'imminence des événements permettant de faire des prévisions fiables, même en tenant compte de vos changements d'humeur.

Cependant, quant à la purification préalable de la Terre qui doit assurer un passage en douceur de la 3° à la 4° dimension, puis à la 5°, il est impératif de réunir un grand nombre d'Etres Humains à nos côtés, assez grand pour constituer une énergie

irrésistible qui puisse balayer toute résistance de façon très rapide, assez pour être indolore.

Réfléchissez. Si en ce moment un Etre venait d'ailleurs (ailleurs voulant dire simplement en dehors de la croûte terrestre) et apportait quelques techniques naturelles, fiables, gratuites pour améliorer vos conditions de vie, qu'arriverait-il ?

D'une part, il faudrait que cet Etre vous ressemble assez pour ne pas éveiller vos suspicions et vos peurs portées au paroxysme et savamment entretenues par une habille propagande contre LES ENVAHISSEURS, qui vous dit que tout ce qui n'est pas de chez vous est forcément mauvais. Faute de quoi il serait immédiatement persécuté et sans doute tué, puis découpé en petits morceaux au nom de la Science. Souvenez-vous d'*E. T.*

Ce danger écarté par une apparence anodine ou par un bon déguisement, il arriverait à transmettre son savoir à un ou un groupe d'individus, lesquels commenceraient à le mettre en pratique. Bientôt, leur entourage se rendrait compte de quelque chose de bizarre et les faits s'ébruiteraient et arriveraient aux oreilles bien aiguisées d'*autorités* et/ou de *super-autorités* qui s'empareraient du ou des individus en question pour leur arracher leur secret.

Dans quel but ? Celui de faire partager ces nouvelles techniques à toute l'humanité ? Celui de purifier, de guérir la Terre de façon rapide et efficace ?

Vous connaissez la réponse.

Le ou les individus en question seraient tués, ou du moins exilés sur quelque îlot désert, sous bonne garde, afin que leurs kidnappeurs puissent impunément s'approprier lesdites techniques et les vendre à des prix exorbitants à ceux qui auraient les moyens de les payer.

Ce n'est pas de la Science Fiction. C'est la triste réalité. Des choses semblables ont eu lieu et arrivent encore, pour ainsi dire, sous vos yeux. Chance (?) pour ceux qui les commettent, malchance pour vous, une bonne partie de l'humanité est encore endormie et ne se rend compte de rien.

Toi, mon enfant, qui lis ce livre, tu es réveillé, sinon tu n'aurais pas envie de le lire. Donc tu as la responsabilité de réveiller tes frères et tes sœurs qui t'entourent. Mais pas en les haranguant, en essayant de leur imposer tes points de vue. Par ton exemple. Par la Paix, la Lumière, la Joie, l'Amour qui émaneront de toi. Et si tu n'es pas encore conscient de toutes ces choses, pourquoi ne pas leur conseiller, ou même leur prêter ce livre ? Tu sais, sur le Plan où je me trouve, nous ne touchons pas de droits d'auteur et donc nous ne tenons pas absolument aux statistiques de vente.

Et quant à ma collaboratrice, elle a la certitude de ne jamais manquer de l'essentiel. Cela fait partie de son contrat. Pour le superflu, elle ne s'en fait pas. Ayant connu le faste et la misère, à travers plusieurs vies, elle a finalement appris ce qui est important et ce qui ne l'est pas.

Ainsi, tu peux sans crainte et sans remords prêter ce livre à un, ou mieux encore, à plusieurs de tes amis et relations.

Car c'est de cela que nous avons besoin : que le nombre d'être humains éveillés, conscients de Qui ils sont et de ce qu'ils font ici, nous aide sur le plan manifesté, là où il nous est difficile de travailler seuls.

Oui, le Ciel a besoin des hommes pour apporter Paix et Lumière sur la planète Gaïa. Cela vous surprend-il ?

Je sais que certains d'entre vous ont cru depuis longtemps en un Sauveur qui viendrait vous arracher à vos tourments pour vous conduire sans heurts à un lieu de délices. Désolé. Cela ne se passe pas comme ça.

Vous avez confondu le Monde Divin avec, disons, votre coiffeur. Vous arrivez, vous prenez place sur un confortable fauteuil pivotant, vous fermez peut-être les yeux, bercés par le toucher doux du professionnel. Certains se permettent même une petite sieste. Et au réveil vous voilà beau comme un astre. Dommage de devoir sortir vos sous. Cela gâche un peu le plaisir. Vous auriez préféré avoir tout pour rien, avouez-le.

Une fois, quelqu'un qui assistait à une discussion sur religion entre deux personnes de croyances diverses. L'une d'elles dit à un certain moment :

"Mais, cher Monsieur, nous ne pouvons pas nous sauver. Nous ne sommes que de misérables pécheurs. C'est le Christ qui vient nous sauver. Nous ne pouvons rien faire."

La personne qui assistait à la discussion sans intervenir, qui n'était donc pas partie prenante mais qui était douée d'un peu de bons sens, ne put s'empêcher de poser

cette simple question :

"Ne trouvez-vous pas que cela serait trop commode ?"

Méditez sur cette phrase, s'il vous plaît. Vous avez été créés libres, dotés de toutes les potentialités pour vivre merveilleusement, pour jouir de la félicité, l'abondance et tous les dons que le Père accorde à Ses Enfants. Puis vous avez tout détruit, tout saccagé. Et à présent que votre Père/Mère vous envoie ses Messagers pour vous exhorter à revenir à la maison, dans les vaisseaux les plus rapides et confortables, escortés par une garde royale, vous rechignez à faire un petit effort, à avancer des quelques pas qui vous séparent du véhicule. Est-ce normal ?

Souvenez-vous de la parabole du Fils Prodigue que Maître Sananda (votre Jésus) vous a enseignée. Après avoir fait ce que vous appelleriez à présent " les quatre cents coups", le fils a ressenti la nostalgie de son chez soi. Lui, il a compris tout de suite à quoi il aspirait, au contraire de vous. Ainsi, il s'est mis en route pour retrouver sa Vraie Vie. Il n'a même pas eu besoin de messagers, de vaisseau, d'escorte. Donc, vous êtes privilégiés par rapport à lui. Il est vrai que vous vous étiez enfoncés encore plus dans la boue et qu'il devenait plus difficile de vous en sortir.

Tout ce qui précède vient à propos de la respiration, bien que le sujet ait commencé comme un ruisseau, coulant doucement, pour finir comme un large fleuve. Mais cette digression apparemment incontrôlée était nécessaire.

Et nous finirons ce sujet en vous exhortant à prendre le temps de respirer plus profondément que vous ne le faites. En inspirant profondément vous vous reliez au Monde Céleste. En expirant de la même façon, vous entrez dans un contact plus étroit avec votre Mère la Terre. Vous vous adaptez ainsi au cycle de l'éternel recommencement, de la jeunesse éternelle.

Nous entrons à présent dans le troisième élément ou 3^o ingrédient de votre santé : la paix de l'âme. C'est le plus difficile ou le plus aisé à atteindre, selon votre degré de conscience.

Pour ceux qui sont déjà bien éveillés et qui ont donc fait un travail en profondeur sur eux-mêmes, c'est là un état qu'ils atteignent en fermant les yeux dans un endroit tranquille, en appelant les Maîtres, leurs Guides ou d'autres Etres de Lumière, ou en se connectant à leur âme, à leur Divine Présence.

Ce travail n'est pas forcément long. Il est de plus en plus rapide pour les nouveaux venus à la Fraternité Vraie, aux nouveaux concepts et nouvelles pratiques spirituelles.

Il y a deux raisons à cela. D'une part, les énergies cosmiques qui se déversent sur la Terre et donc sur eux sont plus puissantes à chaque jour qui passe, de sorte qu'ils ont du mal à ignorer les appels de leur âme et ceux du Monde Céleste.

D'autre part, ceux qui sont venus avant, en éclaireurs, et qui ont lutté dans le noir contre des ennemis extérieurs tel l'incompréhension, l'ironie, le rejet d'une société à laquelle ils se sentaient étrangers ; mais surtout contre des ennemis intérieurs qui étaient le doute, la peur, la routine, le désir d'être *comme tout le monde*, reconnus, aimés. Il leur a fallu du temps et de la persévérance pour continuer, pour se relever après chaque chute, chaque faiblesse, pour retrouver en eux la motivation qui disparaissait souvent de leur vision spirituelle.

Ainsi, tels des pionniers défrichant une jungle jusque là impénétrable, ils se sont battus, donnant un coup de machette par ci, un coup de pelle par là, comblant des marais par des rondins de bois pour passer de l'autre côté ; enfin, tous les efforts parfois surhumains des découvreurs de mondes.

Vous avez sans doute vu au cinéma ce qu'il faut faire, ce qu'il faut subir pour pénétrer des régions où l'homme n'a jamais mis les pieds. Bien que dans ce cas le "jamais" ne couvre qu'une petite douzaine de millénaires. Bénissez ces âmes intrépides.

Bref, grâce à ses facilités qui vous sont offertes, vous pouvez à présent ascensionner en peu de temps et avec grâce. Mais il ne faut plus attendre pour vous décider. Faites-le aujourd'hui, car demain il sera peut-être trop tard.

Les *vétérans*, c'est-à-dire, ceux qui ont mis les pieds sur ce sentier depuis quelques mois, ou parfois quelques semaines, qui ont beaucoup lu, beaucoup pratiqué, assimilé plein de ces choses nouvelles, risquent de trouver banales la plupart des paroles que je dis et qu'ils ont déjà lues ou entendues ailleurs.

Il est vrai que depuis qu'un certain nombre d'êtres humains sont devenus conscients d'un autre niveau de réalités et ont appris à "canaliser" nos messages pour le bénéfice d'autres, ceux-ci se sont multipliés. Tous les Maîtres Ascensionnés, plus vos Frères des Etoiles, se sont mis à vous parler dans vos cœurs, à vous conseiller, à vous enseigner, à vous reconforter, à vous préparer aux événements qui vous attendent, des événements qui n'ont pas de pareil dans cet univers et qui exigent de vous une grande ouverture d'esprit.

Pourtant, ce qui vous semble une répétition quelque peu monotone n'est que notre façon de creuser quelques sillons dans le champ compact de vos habitudes. Le but est d'arriver à renvoyer le pilote automatique qui préside à la presque totalité de vos actes, de vos paroles et souvent de vos pensées, et de vous donner le goût d'agir *en conscience*, d'être conscients à chaque instant de ce que vous faites, de ce que vous êtes.

Une fois de plus, la clé est l'Amour. Si vous arrivez (et vous pouvez y arriver, croyez-moi) à vous aimer totalement, inconditionnellement, il y aura comme un trop plein d'amour qui émanera de vous et atteindra tous ceux qui vous entourent, même sans que vous disiez un mot ou ébauchiez un geste. Et si, de surcroît, vous émanez cette énergie d'Amour en conscience, alors vous êtes en train de réaliser une œuvre de Lumière qui se reflétera très loin.

Ici, sur nos plans, nous voyons cette Lumière et nous en sommes ravis. Vous êtes aimés, mes enfants ; aimés, respectés, admirés au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer. Vous êtes les héros des temps modernes, les guerriers de l'Amour, ceux qui, ayant pour seule arme l'amour d'eux-mêmes et de toute la Création sont en train de triompher des ténèbres.

Ceci est une vérité. Elle n'a rien à voir avec les propagandes et les publicités dont on vous bourre le crâne. D'ailleurs, dans quelques petites années vous pourrez constater que nous n'avions pas exagéré.

Et dès que l'amour vous aura permis de vaincre vos doutes et vos peurs, la paix de l'âme s'installera en votre cœur pour de bon, ne laissant plus de place à ce que, faute de mieux, on nomme dans vos sociétés la "prédisposition" à la maladie.

Que se cache-t-il derrière ce mot vague de "prédisposition" ? L'avez-vous demandé à votre médecin, si vous en avez un ? Sa réponse vous a-t-elle donné entière satisfaction ? Si ce n'est pas le cas, voici une autre réponse :

Dans votre vie (et dans celles que vous avez vécues avant, que vous y croyiez ou pas) il s'est passé des choses qui vous ont blessés, apeurés, tourmentés, anéantis. Parce qu'il fallait bien continuer à vivre, vous avez enfoui ces traumatismes au plus profond de votre cœur, jusqu'à en être complètement inconscients. vous avez oublié ces choses, ces moyens difficiles que vous avez vécus, et vous jureriez parfois, avec une parfaite sincérité, qu'ils ne vous sont jamais arrivés. Vous vous opposeriez, même de toute vos forces à ce que quelqu'un essaie de vous aider à les retrouver.

Comme si vous habitiez depuis peu une de ces vieilles demeures aux murs chargés de mémoires, pas toujours réjouissantes. Un de ces endroits où on a toujours un peu froid, même avec un bon chauffage. Il y aurait une cave où on vous aurait dit que les anciens propriétaires rangeaient une foule de vieilleries sans intérêt. Vous pensez qu'un jour ou l'autre il va falloir vider tout cela, mais vous n'osez pas ouvrir la porte de la cave.

Vous avez beau vous raisonner, vous dire qu'il n'y a là qu'un bric-à-brac d'objets à jeter, mais dès que vous touchez la clé vous êtes submergé par la panique, par une de ces peurs viscérales que rien ne justifie et par conséquent rien n'arrive à enrayer.

Cette cave est votre inconscient. Vous y avez entassé pêle-mêle tout un monde de choses terribles ou simplement désagréables que vous craignez de voir surgir devant vous mais qui, là où elles sont, vous empoisonnent sournoisement l'existence.

Ce que vous ignorez est que ces fantômes qui vous ont semblé impossibles à confronter au moment des faits, aujourd'hui vous apparaîtraient probablement comme pitoyables ou même ridicules.

Ayez le cran d'aller à la chasse aux fantômes, seul ou avec un Maître, un Guide, un expert digne de confiance. Regardez-les dans les yeux, aimez-les pour les leçons qu'ils vous ont permis d'apprendre, et ensuite laissez-les se désintégrer ou être transmutés par la Flamme Violette, ou encore partir vers d'autres endroits puisqu'ils ne vous servent plus.

Alors la "prédisposition" à certaines maladies disparaîtra à son tour, sans aucune formalité. et la paix de l'âme, ce trésor qui n'a pas de prix, sera à vous, en vous, dans votre demeure où il ne fera plus froid, ni sombre, votre demeure qui sera habitée par la Joie.

Qu'il en soit ainsi.

Chapitre extrait du livre :

Vers un Monde de Non-Souffrance

Auteur : Saint Germain // Editeur : Hélios

Le voile qui nous sépare des dimensions supérieures se déchire peu à peu.
Nous entrons dans une ère nouvelle où rien ne sera plus comme avant.

L'heure est venue pour chacun de prendre sa décision.



[cliquez sur l'image](#)

"Je vous assure que, dans tout cet univers, on n'a jamais connu un temps pareil. Le Pouvoir Suprême, l'Univers, le Père a décrété que la Terre recevrait, en quelques années, toute la mesure de Lumière Divine dont elle a été privée depuis très longtemps, afin de lui permettre d'ascensionner de la 3e à la 5e dimension.

Ceci parce que Gaïa s'est réveillée et a décidé de ne plus accepter d'être détruite par l'homme qui devait la protéger. Elle a aussi décidé de chasser de son sein tous ceux qui seraient incapables de la traiter avec le respect qu'elle mérite.

Vous comprendrez avec quelle joie, quel empressement nous sommes à présent à vos côtés pour vous aimer et pour vous servir, vous les enfants que nous avons failli perdre.

Même ceux qui choisiront de rester dans les anciennes énergies seront respectés et aimés. Ils iront sur une autre planète, semblable à ce que la Terre est aujourd'hui, et ils pourront y poursuivre leur évolution, à leur rythme... C'est la raison pour laquelle vous devez être informés avant de faire votre choix." *Maître Saint Germain*. Broché 13,5 x 21,5 - 160 pages

Réf : DG 12059 Prix : 16 euros

[Retour à la Table des Matières](#)



Mesure d'audience ROI statistique webanalytics par 