

## Nourrissez Votre Ame

Il a déjà été question de nourriture dans les premiers messages où, sans vous conseiller tel ou tel régime, je vous ai donné quelques suggestions relatives à la qualité et à la vitalité de vos produits alimentaires.

Et l'âme, de quoi se nourrit-elle ?

Vous le savez bien, elle se nourrit d'Amour et de Lumière. Pas étonnant que tant d'âmes s'étiolent, quelles étouffent dans des cœurs endurcis par une existence inhumaine.

C'est là une de nos missions prioritaires. Nous, les Maîtres Ascensionnés, nous sommes à vos côtés jour et nuit pour vous nourrir de notre Amour inconditionnel. Il faut que vous sachiez que, même si le monde entier se détournait de vous, si vous n'aviez plus un seul ami sur la Terre, nous vous aimerions encore. Qu'il vous suffirait de fermer les yeux, de nous appeler, de demander à recevoir cet amour sans lequel votre âme devient une ombre, et nous serions là, tout près de vous, si près que vous pourriez, avec un petit effort, ressentir la chaleur de notre présence.

N'oubliez jamais, chers enfants : quand vous ne trouvez plus d'amour auprès de l'humanité, quand il n'y a pas un chien pour lécher vos blessures, quand la Nature autour de vous semble morte et la terre un désert, tournez-vous vers le Ciel, vers nous. Nous serons toujours là, pour panser vos plaies, pour vous guider, vous conseiller dans le respect total de votre libre arbitre, mais surtout pour vous nourrir de notre Amour.

On vous a beaucoup parlé des Travailleurs, ou Artisans, ou Guerriers de la Lumière. Vous n'ignorez donc pas que ces âmes courageuses se sont proposées pour s'incarner en ce moment, dans le but de réveiller l'humanité d'un sommeil qui a déjà trop duré. Ils sont des phares qui éclairent le chemin pour leurs frères et sœurs et ils ont sur nous, des plans supérieurs, le grand avantage d'être vus et entendus par ceux qui les approchent. Vous ne les entendez pourtant pas sur la place publique. Ils ne feront pas de discours à la télévision, ils ne créeront pas de nouvelles sectes ou religions.

Le nouveau avec eux est qu'ils sont des rassembleurs, qu'ils cherchent à créer l'harmonie entre tous les peuples, toutes les races, toutes les croyances, toutes les cultures. Leur voix est douce, leurs manières simples et sereines. Jamais ils ne critiqueront votre religion, votre façon de vivre. Ils vous donneront des conseils si vous les leur demandez. Ils vous parleront davantage de vos qualités que de vos défauts. Ils vous feront sentir combien vous êtes importants et précieux, sans chercher toutefois à vous flatter.

Ces êtres sont reliés à nous, proches de nous. Nous les portons dans nos bras, non point par un favoritisme qui n'existe pas sur nos plans, mais en reconnaissance de ce qu'ils font pour leurs frères et sœurs, pour la Terre, pour *vous*.

Sans eux, nos messages ne vous parviendraient sans doute pas. Vos habitudes de considérer le Monde Céleste comme lointain, hors d'atteinte puisque vos sondes spatiales les plus performantes ne l'ont jamais rencontré, vous rend aveugles et sourds aux manifestations subtiles de notre présence.

Et si certaines manifestations sont trop visibles pour être niées, vous trouvez (vos scientifiques trouvent sans tarder) des explications qui, aussi absurdes soient-elles, vous bercent dans votre sommeil et dans vos « certitudes » bien établies, car il ne faut surtout pas que vous vous réveilliez et vous mettiez à poser des questions. Pensez aux « crop circles » et demandez-vous ce qu'ils sont vraiment.

Donc, le rôle de ces Artisans de la Lumière est d'ancrer la Lumière Divine sur la Terre, de fournir des points d'entrée pour cette Lumière et ensuite de la rayonner autour d'eux. Vous comprenez à présent pourquoi ils sont si vitaux en cette période de préparation de l'Ascension de la Terre et de l'humanité.

Néanmoins, vous n'avez pas besoin de faire partie de ce groupe qui devient, il est vrai, de plus en plus étendu au fur et à mesure que le temps passe et la date butoir approche. Vous n'avez pas besoin d'avoir signé un contrat de service avant d'être venus sur cette planète pour avoir notre attention et notre amour.

Souvenez-vous que l'objectif est d'aider *tous* les humains à ascensionner avec la Terre, et que ceux qui refuseront (car c'est leur droit) le fassent en toute conscience de ce qu'ils refusent pour pouvoir continuer leurs jeux de guerre, de pouvoir, de contrôle et de misères.

Donc, comprenez bien que vous êtes tous aimés, qu'aucune âme qui demande à être nourrie par nous ne restera sans réponse.

Avant de terminer ce petit message, je souhaite vous signaler encore un aspect de cette nourriture céleste.

Plus vous vous élevez, plus avez besoin de Lumière et d'Amour. C'est normal. Votre âme se libère, elle grandit en vous comme un enfant qui, passés quelques mois, ne se contente plus du biberon et de vos fameux petits pots.

Ce qui est curieux est qu'en grandissant elle se met à nourrir votre corps physique. C'est-à-dire que, en vous hissant au plus haut de vous-mêmes, vous avez de moins en moins besoin d'aliments solides ou liquides, et vous vous sustentez davantage de vos énergies subtiles. Surprenante alchimie de l'être humain !

Nous ne vous conseillons cependant pas de diminuer de façon arbitraire vos quantités de nourriture. Ce qu'il faut c'est d'écouter votre corps. Lorsque vous mangez davantage que ce qu'il vous faut, vous vous sentez ballonnés, lourds, mal à l'aise. Votre corps vous exprime ainsi que vous l'avez surchargé.

De façon similaire, certains mets, certaines préparations culinaires que vous aimiez bien, depuis quelques semaines ou quelques jours, ne passent plus. Elles vous restent sur l'estomac, vos digestions sont difficiles, parfois elles vous donnent des crampes, etc. C'est encore votre organisme qui vous prévient qu'il veut maintenant une nourriture plus légère, ou moins épicée, ou plus vivante, plus fraîche. C'est à vous de voir, d'essayer, de trouver ce qui convient le mieux à votre état vibratoire tout neuf.

Vous verrez qu'avec des aliments plus légers et en moindre quantité vous serez aussi en forme, et probablement plus, qu'avec vos agapes d'avant.

C'est là une des raisons pour lesquelles vous devez vous aimer vous-mêmes de toutes vos forces. Vous avez en vous tout ce qu'il vous faut pour vivre bien. Et pas seulement pour vivre, mais pour être heureux et en bonne santé.

Je me retire pour l'instant, tout en restant dans les parages, à portée de votre cœur.

A bientôt. Je vous aime *tous*. Je vous souhaite de la Lumière, de l'Amour, de la Paix et de la Joie sur votre chemin.

*Pour lire d'autres chapitres, cliquez [ici](#).*