



SOUPLESSE ET TOLÉRANCE DANS VOS RELATIONS

Mes amis Bonjour.

Tout d'abord j'aimerais me présenter. Je suis maître Sérapis, un bon ami de plusieurs ici présents. Je suis bien heureux de cette journée qui se déroule dans une belle énergie de foi en vous-même et en la vie. Cet après midi vos auras brillent de belles couleurs et nous espérons que vous maintiendrez cette énergie de création d'un futur meilleur que vous avez développé aujourd'hui. Mais tout d'abord faisons ensemble une révision de ce que vous avez appris ce matin.

Que désirez-vous être?

**Pas dans un mois, pas dans six mois, pas dans un an mais
ici maintenant.**

Qu'aimeriez-vous être en chaque instant présent de votre vie?

Comment vous sentez-vous en ce moment présent?

Aimeriez-vous vivre dans cet état de calme intérieur à chaque instant?

Lorsque vous vivez dans l'instant présent la tranquillité s'installe dans votre mental inférieur et le contentement se manifeste dans vos mémoires et vos cellules car vous réalisez que vous avez beaucoup plus d'instant heureux que d'instant malheureux. Trop souvent, vous concentrez votre attention sur les difficultés et ne voyez pas tous ces petits instants présents de bonheur lorsqu'ils se présentent. Vous oubliez que vous êtes privilégiés de vivre dans ce beau pays où la paix et l'abondance règnent. Vous regardez souvent ce que vous n'avez pas encore. Vous vous comparez aux autres au lieu d'apprécier ce que vous avez. Vous développez l'envie qui est une énergie négative et ensuite vous vous étonnez ne pas recevoir l'abondance. Prenez un moment pour observer votre vie.

**En ce moment, qu'y a-t-il de beau et de satisfaisant dans votre vie au niveau de
votre famille?**

**Voyez-vous la richesse intérieure de vos proches; parents, frères, sœurs, enfants,
conjoints au lieu de regarder leur défauts?**

Voyez-vous leur beauté au lieu des choses qui vous dérangent?

Voyez-vous leur capacité à vous aimer malgré leurs propres difficultés?

Prenez un moment de réflexion en pensant à toutes les personnes qui gravitent autour de vous et voyez ce qu'elles vous apportent de beau et de bon dans votre vie.....

Maintenant observez vos propres énergies.

Apportez-vous à ces personnes autant qu'elles vous donnent?

Leur donnez-vous autant d'amour qu'elles vous donnent?

Si oui bravo, vous avez fait un bon travail sur vous-mêmes.

Mais sinon de quel ingrédient magique auriez-vous besoin pour améliorer vos relations avec une personne en particulier ou plusieurs personnes?

De quel ingrédient avez-vous besoin pour mettre plus d'amour dans vos relations?

Quel est cet ingrédient magique qui transformera votre vie?

Réfléchissez-y pendant quelques minutes.....

Et si cet ingrédient était la souplesse et la tolérance?

Maintenant que vous l'avez en mains il vous faudra apprendre à l'utiliser à bon escient. Quand? Mais tout de suite mes amis, tout de suite. Comment? En envoyant à ces personnes une dose de reconnaissance pour ce qu'elles vous apportent dans votre vie. Dès maintenant, faites leur le cadeau de les aimer pour ce qu'elles sont, pour ce qu'elles vous offrent dans la vie. Retournez leurs en pensée le cadeau de l'amour, de l'appréciation et du respect de qui ils sont.

La première étape de l'ouverture du cœur de lumière sera simplement d'ajouter cet ingrédient magique de la souplesse et de la tolérance à vos relations avec les personnes que vous aimez. Répétez souvent cette pensée d'amour en ajoutant toujours cet ingrédient.

Voilà le travail que vous aurez à faire dans les semaines et les mois qui viendront : Améliorer vos relations avec ceux que vous aimez le plus dans votre vie et que bien souvent vous traitez le plus mal. Ce travail sera difficile par moment car vous aurez besoin de vous avouer que vous n'êtes pas toujours juste dans vos jugements et que vos critiques dépassent parfois le besoin de la situation. Vous devrez bien souvent vous remettre en question puis vous accueillir, vous pardonner et retourner à l'autre l'amour qu'il mérite. Si vous le faites régulièrement cela apportera de très grands changements dans votre vie. Si vous le faites en toute conscience vous transformerez votre monde émotionnel intérieur très rapidement. Et, au prochain atelier, un beau lien de lumière resplendira entre votre cœur et votre tête et nous serons heureux d'applaudir vos progrès.

Mais ce n'est pas seulement avec vos proches que vous pouvez utiliser cet ingrédient miracle. Vous pouvez le faire avec les personnes que vous côtoyez au travail, vos amis(es), vos voisins, la caissière du super marché. Regardez parmi toutes ces personnes quelles sont celles vous dérangent le plus par leur attitude, leur comportement. Auriez-vous encore besoin du même ingrédient miracle? Probablement que oui pour plusieurs. Sinon cherchez à l'intérieur de vous quel serait l'ingrédient dont vous avez besoin pour mieux communiquer avec ces personnes qui vous dérangent. Puis pardonnez-vous, accueillez-vous dans vos difficultés relationnelles avec ces personnes. Regardez maintenant ce qu'elles vous apportent. Il n'y a pas que des choses désagréables. Ouvrez vos yeux et surtout votre cœur et vous découvrirez que ces personnes sont souvent un reflet d'un aspect de votre personnalité. Car ce qui vous dérange en elles n'est qu'un effet miroir de ce que vous n'aimez pas en vous et que vous ne voulez pas voir. Dans le fond ces personnes vous rendent un grand service sans le savoir en vous montrant

un aspect de vous qui vous dérange. Maintenant retournez à ces personnes compréhension, tolérance, compassion et laissez votre relation s'illuminer, s'éclairer.

Vous n'avez pas besoin de vivre toutes ces difficultés relationnelles. Détendez-vous dans vos relations avec les autres en ajoutant de la souplesse dans votre vie. Plusieurs parmi vous se mettent beaucoup de stress et d'obligations intérieures pour bien faire, être appréciés, aimés, reconnus. Cette attitude met une grande pression dans votre monde émotionnel et peut amener des relations difficiles avec certaines personnes. Améliorer vos relations interpersonnelles sera un bon départ pour tout le monde car c'est ainsi que vous ouvrirez votre cœur à plus grand que vous. Et en vous pardonnant et en pardonnant aux autres au lieu de juger et condamner vous ouvrirez votre cœur encore plus grand.

Avoir de la reconnaissance envers la vie, soi et les autres est un autre excellent ingrédient miracle. La reconnaissance qui se manifeste avec des mots d'appréciation est un merveilleux cadeau à faire à l'autre. Vous aimez bien qu'on reconnaisse vos efforts, qu'on vous dise que vous avez bien fait alors offrez des mots de reconnaissance à vos proches et amis et vous en recevrez en retour. La reconnaissance n'est pas seulement dans les grands mots mais se manifeste quotidiennement dans les toutes petites choses. Un sourire et un merci au commis qui transporte vos sacs d'épicerie, à la personne qui vous ouvre la porte est souvent plus facile qu'un sourire et un merci à ceux qui partagent votre vie. Bien souvent vous prenez pour acquis ce qu'ils font pour vous et vous oubliez de dire merci. Pensez à dire merci à vos conjoints(es), vos enfants, vos collègues, vos employeurs lorsqu'ils font quelque chose pour vous. Montrez leurs qu'ils sont importants pour vous. Bien souvent vous ne le faites pas à cause de vieilles blessures de non reconnaissance de vous-même, de conventions sociales, de vieilles croyances que cela ne se dit pas. Pourquoi ne mettez-vous pas autant d'énergie à reconnaître et à remercier les autres que vous en mettez à les juger et à les critiquer? Guérissez-vous mes enfants! Guérissez-vous !

Le temps de l'action consciente est venu pour vous. C'est ainsi que vous transformerez plusieurs aspects de votre vie. Et ce n'est pas en voulant tout faire en même temps que vous réussirez mais en avançant un pas à la fois. Et si vous trébucher, pardonnez-vous, relevez-vous et faites un autre pas en avant. Bien des fois vous tomberez, bien des fois vous vous relèverez mais chaque opportunité que la vie vous offrira sera une opportunité de guérison de votre cœur et de votre mental. Puissiez-vous utiliser très souvent ces précieux ingrédients que je vous ai offerts. Donnez amour et reconnaissance à l'autre. Montrez de la souplesse et de la tolérance envers vous et les autres. Ainsi vous donnerez l'exemple de quelqu'un qui s'équilibre dans sa lumière et vous verrez de véritables miracles se produire dans votre quotidien car en ouvrant votre cœur vous vous ouvrez aux énergies d'abondance. C'est ainsi que vous attirerez le succès dans vos relations et serez aimé en retour. L'amour est une énergie d'échange et doit circuler de l'un à l'autre. Le grand problème de cette planète est que l'amour circule difficilement ce qui fait que ses énergies se dégradent de plus en plus vite. Faites votre part pour que la vie à venir sur ce plan matériel devienne plus agréable et plus facile à vivre.

Éveillez-vous et permettez à des milliers d'autres êtres de s'éveiller afin que la planète terre puisse sortir victorieuse de cette importante turbulence émotionnelle.

En ce moment je vois vos cœurs qui débordent d'amour. Et je vois aussi des pensées d'auto jugement et d'auto critique. Ne laissez pas ces pensées venir à vous. Elles ne sont pas utiles. Reconnaissez plutôt avec simplicité et humilité de vous être souvent trompé et d'avoir jugé de vous et des autres. Ne répétez plus ces vieux modèles de comportement qui vous ont blessé et ont blessé les autres. Pardonnez vous vos intolérances, vos critiques, vos incompréhensions et aimez vous dans cette nouvelle attitude d'ouverture du cœur. Puissiez-vous rester présent à chaque seconde, chaque minute à ce nouvel état d'ouverture, à ce lien de lumière entre le cœur et l'esprit. Bien des fois il vous faudra lâcher prise sur vos exigences, sur vos attentes, sur vos désirs que l'autre fasse ceci ou cela. Bien des fois vous serez bousculé intérieurement, remis en question. Bien des fois vous vous fâcherez contre vous mais j'espère que vous en sortirez vite en vous disant : *Ok je reconnais que je suis bousculé et que ça brasse en dedans. Malgré ma difficulté à maintenir mon équilibre, je m'accueille et je respire profondément dans cette énergie négative pour la libérer.*

Concentrez alors toute votre attention sur la respiration jusqu'à ce que vous ressentiez un soulagement. Vous pouvez aussi faire le soin de la Présence qui crée le lien de lumière entre le cœur et l'esprit. Il vous aidera à vous calmer et à vous recentrer. Alors vous retrouverez votre véritable état de présence à vous-même, aux autres et à la vie. N'oubliez pas que plus vous guérissez, plus l'ensemble de l'humanité guérit. Merci de faire votre part. Merci d'être ici aujourd'hui, merci d'être présents à nos énergies. Puisse l'exercice qui suivra ce message(danse EMalama)

vous permettre d'entrer plus profondément dans votre cœur et nourrir la terre et tous ses habitants de votre amour. Plus vous donnez plus vous recevez.

Que ma joie de vous enseigner rejaillir sur vos âmes et éclairer vos esprits. Lorsque le besoin se présentera, je serai heureux de vous donner les opportunités de croissance nécessaires pour accélérer votre croissance. Alors préparez-vous, le mois sera peut-être un ardu pour certains. Plusieurs savent que lorsque les opportunités se synchronisent le chemin se fait rapidement mais que c'est parfois difficile. Ayez foi et confiance que vous réussirez. Vivez dans le présent, un instant à la fois et ne laissez plus le passé ni le futur vous perturber.

Je vous aime mes amis(es) et j'ai foi en vous. Je sais que vous réussirez.

