

# Comment pratiquer la paix pour soi-même et pour le monde



*Transmis par Ann Albers*

Mes chers amis, nous vous aimons tellement,

Respirez profondément. Pensez à une situation – réelle ou imaginaire – dans laquelle vous ressentez une paix profonde. Ce peut être un endroit que vous avez visité, un endroit que vous avez vu dans un film, ou un endroit que vous avez imaginé dans vos rêves les plus fous. Ce peut être un souvenir d'être dans les bras de votre amant, ou la première fois que vous avez tenu votre nouveau-né dans vos bras. Ce peut être un

moment de câlin avec votre chien ou de caresses avec votre chat ronronnant. Vous avez peut-être regardé le lever du soleil, écouté les oiseaux, marché dans la forêt ou vous êtes assis au bord de la mer. Fermez les yeux un instant et voyez ce qui vous vient à l'esprit.

Maintenant, fermez les yeux une fois de plus et imaginez que vous êtes dans ce lieu de paix. Respirez profondément. Détendez-vous. Ressentez. Respirez. Détendez-vous. Sentez. Prenez le temps de vous prélasser dans un profond sentiment de paix, comme si vous étiez vraiment à cet endroit ou à ce moment précis. Voyez si vous pouvez mémoriser ce sentiment. Comment ressentez-vous la paix dans votre corps ? Remarquez votre esprit tranquille. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux. Voyez si vous pouvez évoquer ce sentiment de paix avec les yeux ouverts.

Pratiquez souvent cet exercice simple dans les semaines à venir. Choisissez un scénario – réel ou imaginaire – qui vous aide à vous sentir constamment en paix. Entraînez-vous à « y aller » dans votre monde intérieur. Respirez. Détendez-vous. Sentez. Voyez si vous pouvez mémoriser ce sentiment. Lorsque vous êtes capable de ressentir facilement la paix pour vous-même, imaginez-la s'étendre en spirale vers l'extérieur comme une lumière apaisante qui remplit votre maison, votre ville et, finalement, votre monde.

Plus vous pratiquez ce simple exercice, plus vous pouvez vous accorder à cette vibration – n'importe où, n'importe quand – en pensant simplement à votre lieu de paix et en prenant quelques profondes respirations apaisantes. De cette façon, vous pouvez apprendre à calmer rapidement vos émotions, à apaiser votre esprit et à détendre votre corps. Vous pouvez mettre votre maison dans une bulle de paix et partager cette belle vibration avec le monde qui vous entoure.

Votre paix est nécessaire maintenant. Votre monde va bientôt connaître les dernières contractions de l'accouchement qui ont

commencé plus tôt dans l'année. Des tempêtes font rage dans les cœurs humains et des pressions s'accumulent qui doivent être libérées par votre chère Mère la Terre. Des passions brûlent. Il y a des âmes qui pleurent pour l'unité et la communauté. Il y aura des changements. En pratiquant simplement la paix, vous pouvez commencer à atténuer l'intensité de ces changements terrestres. Vous pouvez arrêter les tremblements de terre, diriger les tempêtes vers la mer, et calmer les vents qui alimentent les feux. Vous pouvez être la paix que vous souhaitez voir dans le monde.

Vous ne devez pas avoir peur. Dans la paix, vous entendrez vos conseils. Dans la paix, vous serez guidé vers la sécurité. Dans la paix, vous êtes protégés. Dans la paix, vous devenez une force apaisante qui calme les cœurs et les vents. Mes chers, vous avez plus de pouvoir dans votre être que vous ne pouvez l'imaginer. Entraînez-vous à être en paix, et vous connaîtrez la paix, quelles que soient les conditions extérieures.

En ce moment, beaucoup d'entre vous ressentent un désir intense de changement, tout en se sentant démotivés, coincés ou fatigués. Soyez doux avec vous-mêmes. Reposez-vous. Permettez-vous de rester tranquille. Soyez en paix. C'est le cadeau que vous vous offrez à vous-même et à votre monde.

Lorsque vous vous trouvez en proie à la frustration, arrêtez-vous. Respirez. Fermez les yeux. Allez dans votre lieu de paix. Quand vous vous trouvez brûlant de colère, arrêtez. Respirez. Ferme les yeux. Va dans ton lieu de paix. Quand vous sentez que vous allez éclater, arrêtez. Respire. Ferme les yeux. Va dans ton lieu de paix.

En calmant vos tempêtes intérieures, vous atténuez les tempêtes extérieures. En libérant les pressions que vous ressentez en vous en retournant à l'amour, vous libérez les pressions de votre chère Mère la Terre. En vous permettant de ressentir votre passion pour la vie brûler en vous, prenez le

combustible vibratoire qui brûle des hectares, et « volez » le feu. En ce moment, le monde a besoin de votre paix. Nous sommes rarement aussi pressés dans nos demandes, mais le moment est venu d'être le changement que vous souhaitez voir dans le monde.

Vous serez en sécurité. Vous serez guidés. Vous surmonterez les tempêtes de la vie avec des anges à vos côtés et l'amour du Divin en vous. Vous pouvez, si vous le souhaitez, avoir l'intention de ne participer qu'à la paix. Dans la paix, vous êtes guidés. Dans la paix, vous êtes protégés. Dans la paix, vous commencez à ressentir l'Amour intense qui coule vers vous, à travers vous, et en fait, finalement, c'est vous. Dans la paix, non seulement vous traverserez les tempêtes de la vie, mais vous serez guidés autour d'elles. Vous êtes la paix, mes chers. Le monde a besoin de vous.

Que Dieu vous bénisse ! Nous vous aimons tellement.

– Les anges

*Source: <https://www.visionsofheaven.com/>*

*Traduit et partagé par la Presse Galactique*