**Quel est le message du COVID pour l’humanité à l’aune de la médiumnité ?**

En tant que conseiller en bien-être et guide spirituel, je voudrais vous partager ce que le virus symbolise pour nous, sans que l’humanité ne se culpabilise ni ne se dédouane face à la gêne, voire à l’épreuve occasionnée par le COVID pour tout un chacun.

Tout d’abord, en guise de rappel, le virus du COVID a été détecté en Chine pour la première fois le 16 novembre 2019 et il a touché la France pour la première fois le 24 janvier 2020, tandis que le premier confinement en France a été décrété le 16 mars 2020. Ce 20 novembre 2021, cela fera donc deux ans que le COVID a surgi dans le monde et cela fera un an et huit mois que ce dernier est apparu en France.

Le message que je vais vous transmettre ne prétend pas détenir la vérité quant aux causes et aux conséquences du COVID qui sont protéiformes. Il ne présage donc en rien les tenants et les aboutissants du COVID de manière figée, d’autant que rien n’est jamais gravé dans le marbre. Mon message a vocation à éclairer la dimension spirituelle de ce virus conformément à la citation de Paul Eluard : *« Il n’y a pas de hasard, il n’y a que des rendez-vous »*.

Lors de mes conférences, de mes consultations ou de mes formations en développement personnel, on m’a souvent demandé ces derniers temps : *« Comment savoir ce qui est vrai au sujet de la pandémie du COVID avec toutes les informations contradictoires dont nous sommes abreuvés ? »* En effet, les politiques, les médecins et les citoyens en général ne sont pas tous d’accord entre eux par rapport à l’origine de ce virus et par rapport à ce qu’il faudrait faire pour l’enrayer. Certains pensent que le virus est survenu parce que l’homme l’a créé de manière volontaire ou suite à des manipulations humaines hasardeuses. D’autres pensent que les théories complotistes sont ridicules et que le vaccin est le meilleur moyen d’endiguer l’épidémie qui est d’origine naturelle. D’autres encore défendent la rationalité médicale « pur jus » qui consiste à voir dans le vaccin l’unique solution pour éradiquer le virus. D’autres enfin ont un avis mitigé par rapport au vaccin tout en étant pro-vaccins ou sont résolument anti-vaccins car ils pensent que nous n’avons pas suffisamment de recul pour inoculer un vaccin potentiellement dangereux pour la santé.

Ce qui compte, ce n’est pas de défendre bec et ongles une vérité eu égard à tous les avis divergents au sujet de l’origine du COVID et de la façon idéale de l’éliminer, sinon nous ne voyons pas l’essentiel.

L’essentiel est que ce virus constitue la manifestation concrète d’une forme de contamination dans nos sociétés en lien avec la maltraitance dont nous faisons preuve vis-à-vis de la terre, de nos modes de traitement des énergies, telles que les énergies fossiles nucléaires, ainsi que la manipulation de certains gènes qui n’ont pas vocation à servir la vie et la santé humaine.

Le COVID est une conséquence des comportements délétères de certains êtres humains, nourris par leur ignorance, leur morgue ou leur égoïsme. Le COVID n’est pas sorti du chapeau, telle une absurdité injuste qui répond à « la faute à pas de chance », une punition de Dieu ou un accident de parcours imprévisible qui serait lourd à porter. Il en est de même, par exemple, des maladies de civilisation grandissantes qui touchent l’homme dues à la pollution humaine, à certains médicaments dont l’efficacité et l’innocuité sont contestables à moyen ou à long terme et à diverses recherches (pseudo)scientifiques ou obscurantistes nocives qui se passent en sourdine. Aucune vision complotiste à voir ici, bien au contraire ! Je vous partage simplement le message spirituel selon lequel certains êtres humains ne sont pas étrangers à la survenue de la pandémie du COVID. Autrement dit, bien que cette épidémie ne soit pas le résultat de machinations dûment ourdies, elle est la conséquence de l’attitude dangereuse de certains êtres humains qui jouent aux apprentis sorciers depuis de longues années.

Et la chose la plus importante qui doit retenir votre attention par rapport au COVID, c’est l’état de votre système immunitaire en amont de toute maladie. Est-il judicieux de vanter ou de s’opposer à la vaccination avec plus ou moins de nuances si vous ne prenez pas soin de votre système immunitaire pour prévenir la maladie mais aussi pour mieux la traiter ?

Ainsi, pour accroître votre système immunitaire, savez-vous combien est sous-estimée, voire ignorée l’efficacité de la prise de vitamines, comme la vitamine C, des oligoéléments, des huiles essentielles tels que le *Ravintsara*, le *Tea-Tree*, l’*huile d’origan* avec de l’*ail*, et bien d’autres, qui sont des antiviraux et des antifongiques à large spectre et des stimulants immunitaires ? Ces huiles essentielles sont à la fois curatives et préventives et leur action bénéfique est indubitable. Vous trouverez facilement sur internet ou dans divers livres comment les utiliser à dessein, par voie cutanée, par voie orale ou par voie olfactive. Nul besoin d’être un aromathérapeute aguerri pour préparer votre « breuvage » d’huiles essentielles du moment que vous prenez des précautions par rapport à de rares effets secondaires à ne pas négliger, selon l’âge des personnes et leurs particularités de santé, conformément aux indications qui vont seront données dans vos recherches. À cet égard, je vous conseille l’excellente vidéo *youtube* de Sophie, docteur en pharmacie, qui s’intitule *Atelier en ligne - Covid-19 et Aromathérapie*. Elle vous présentera ses formules d’huiles essentielles pour booster l’immunité et réduire la charge virale du SARS-CoV-2 :

*https://www.youtube.com/watch?v=F2uiA5eDrE8*

Bien sûr, plusieurs médicaments chimiques et d’autres techniques médicales plus classiques et « mécaniques » sont des aides non négligeables pour prévenir le COVID et le guérir. Bien des personnes dans le monde ont échappé à la mort due au COVID grâce à ces médicaments et à ces techniques, et cela serait irresponsable et mensonger de le nier. Néanmoins, les produits naturels à base de plantes ou d’autres méthodes dites non conventionnelles ne sont pas de simples adjuvants au traitement médical dit « classique ». Je vous encourage donc vivement à les utiliser davantage. C’est en épousant une dimension synergique et holistique dans les soins médicaux, en alliant sans a priori la médecine officielle et les médecines complémentaires, que vous favoriserez au mieux la prévention des maladies et leur guérison efficace.

Accroître le système immunitaire avec divers produits (non) conventionnels est très utile, d’autant que la période actuelle avec le COVID vous invite clairement à renforcer votre système immunitaire. Néanmoins, ces produits restent des béquilles médicales qui ne sont pas la panacée pour raffermir suffisamment et durablement votre système immunitaire.

Et ce que j’aimerais vous transmettre à propos du système immunitaire, c’est qu’un des plus grands facteurs de baisse de votre système immunitaire est la PEUR et le SENTIMENT d’IMPUISSANCE.

Votre énergie chute drastiquement lorsque la peur et le sentiment d’impuissance vous envahissent. Voilà pourquoi, au-delà de tous les produits, méthodes ou outils (para)médicaux que vous connaissez, c’est la conscience et la reconnaissance profondes de votre pouvoir d’action, qui que vous soyez et où que vous soyez, qui vous permettront de fortifier votre système immunitaire. Vous devez être fiers de vous, en vous donnant pleinement le droit d’incarner Qui Vous Êtes Vraiment sur Terre. Si vous êtes nés à un moment et dans un lieu précis dans l’Univers, c’est que votre présence est précieuse et que vous avez quelque chose de noble à faire là où vous êtes, et votre but suprême est d’assumer et de reconnaître votre place profonde pour y déployer votre plein potentiel.

Dès que vous reconnaissez profondément combien vous méritez d’être pleinement incarnés sur Terre, en donnant un sens aigu à votre vie afin de nourrir le but qui est le vôtre pour la terre et pour vous-même, que vous soyez banquier, docteur, avocat, enseignant, plombier, facteur, femme de ménage, sans emploi, ou que sais-je encore, votre système immunitaire s’en trouvera renforcé. Si vous êtes anti-vaccins parce que vous avez peur des conséquences néfastes du vaccin, c’est le meilleur moyen d’attirer à vous le COVID et d’en essuyer les affres les plus marquées. Inversement, si vous êtes pro-vaccins et que vous avez malgré tout peur des conséquences néfastes du vaccin, c’est également le meilleur moyen de diminuer l’efficacité de ce même vaccin, rendant ainsi votre système immunitaire plus fragile, et donc votre corps, plus enclin à contracter le virus.

Au-delà des gestes barrières et du vaccin qui sont indéniablement efficaces pour prévenir le COVID et le guérir, gardez à l’esprit que l’aspect fondamental que vous ignorez ou négligez encore trop souvent, c’est que votre état émotionnel négatif est inhérent au déclenchement des maladies, à leur prolifération et à leurs retombées pernicieuses. Autrement dit, plus vous nourrirez des émotions positives au quotidien face à aux aléas de la vie et plus vous éloignerez toutes sortes de dangers, à l’instar de maladies potentiellement dangereuses, créant ainsi un bouclier de santé face à la maladie.

Et à tous ceux parmi vous qui sont encore trop nombreux à nourrir des inquiétudes compréhensibles quant au(x) vaccin(s) avec lesquels on n’a pas assez de recul, changez votre fusil d’épaule ! En effet, votre état émotionnel d’inquiétude nourrit « énergétiquement » le danger potentiel que vous projetez sur le vaccin. Si vous vous faites effectivement vacciner, ce n’est pas prioritairement le vaccin en tant que tel qui vous fera éventuellement du mal même si ce vaccin et aucun vaccin d’ailleurs n’est anodin dans l’absolu, mais ce sont les émotions négatives que vous projetez sur le vaccin qui le rendront beaucoup plus susceptible d’être inefficace, voire dangereux.

Ne séparez plus artificiellement vos pensées, vos paroles, vos émotions et vos actes des évènements qui, d’après vous, vous « sourient » ou vous « tombent dessus ». Votre état intérieur et les réalités extérieures que vous percevez et qui vous touchent sont intimement intriqués, bien plus que ce dont vous en avez conscience. Souvent, vous l’ignorez ou feignez de l’ignorer, et même quand vous le savez pertinemment, il vous est encore difficile de ne pas projeter, critiquer et dire ce qui est « bien » ou « mal » par rapport aux vaccins du COVID, vous rendant ainsi bénéficiaire inconscient ou totalement à la merci de l’effet d’une substance qui n’est jamais dissociée de votre état d’esprit. Cela ne veut pas dire qu’on peut « impunément » introduire dans son corps une substance qui est résolument nocive. Pour autant, les vaccins qui vont sous proposés à l’heure actuelle, même s’ils ne sont pas parfaits en matière de santé, ne sont en rien une substance abominable et ils auront un effet d’autant plus positif, y compris à moyen et à long terme, que vous nourrirez un état émotionnel serein, confiant et joyeux quant au vaccin.

Il ne s’agit pas seulement de ce que vous appelez l’effet placebo ou l’effet nocebo dont vous avez de plus en plus conscience, ou d’une simple théorie fumeuse qui se limite à de vagues pensées positives ou négatives, ou d’un optimisme ou d’un pessimisme de composition. C’est plutôt un apprentissage au quotidien à travers des pratiques psycho-émotionnelles et corporelles qui vous correspondent, ceci afin d’aérer votre mental et vos émotions parfois chaotiques. Par conséquent, la méditation, la sophrologie, le yoga, certains activités sportives pratiquées judicieusement, etc., mais aussi une alimentation saine, variée et équilibrée vous sont particulièrement conseillées. Compte tenu du terrain sanitaire malmené à l’aune du COVID, la nourriture biologique est préférable et il vaut mieux qu’elle soit de saison et qu’elle ne vienne pas d’un endroit trop éloigné de votre lieu d’habitation pour que ses conditions de production, de transport et, donc, de conservation soient optimales. Cela permettra également aux nutriments de la nourriture d’être plus riches et mieux assimilés par votre organisme, surtout si vous prenez le temps de vous alimenter, en mangeant tranquillement et à votre rythme, pas comme un robot. Et même si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas manger (souvent) bio, une nourriture non biologique choisie de manière pertinente est une alimentation tout à fait satisfaisante si vous veillez à avoir un rapport le plus sain possible avec la nourriture, tout en vous faisant plaisir ! Et choisie de manière judicieuse, acheter de la nourriture (biologique) de qualité, seulement de temps en temps a fortiori, ne revient pas plus cher qu’une nourriture de mauvaise qualité, d’autant qu’une nourriture de qualité prise en amont s’avère bien moins chère en termes de santé en aval.

Et au-delà d’une nourriture saine, ne vous mettez pas martel en tête ! Bien sûr, si vous mangez quotidiennement de la nourriture issue de la restauration rapide, cela accroît le risque de maladies dites de civilisation (cancer, diabète, maladies cardiovasculaires, etc.). Toutefois, soyons clairs et transparents : même si vous mangez de la nourriture trop riche en gras et en sucres, en la mangeant avec joie et plaisir, en pleine conscience et sans culpabilité, votre système immunitaire restera fort, à condition de pas trop en abuser non plus. En revanche, si vous mangez ce type de nourriture trop riche en vous culpabilisant et en l’ « engloutissant » sans être à ce vous faites, votre système immunitaire s’effondrera, augmentant sensiblement le risque de maladies à terme.

Attention, il ne suffit pas de manger de la nourriture bio et de baigner avidement et sans conscience dans la spiritualité pour renforcer sa santé. Voilà pourquoi certaines personnes éprises de sagesse qui font de la méditation et mangent sain tous les jours, jusqu’à en mener une vie bien réglée, voire austère et pseudo-parfaite, peuvent également avoir des maladies de civilisation car leur système immunitaire peut être phagocyté par des émotions négatives plus ou moins conscientes. Par conséquent, une attention aux émotions tout autant qu’à la nutrition sont des moyens résolument puissants et accessibles à tous pour maintenir au plus haut son système immunitaire et éloigner les maladies.

Si on fait le parallèle avec les vaccins contre le COVID-19, ce n’est pas fondamentalement un de ces vaccins qui dérègle vos différents « systèmes » corporels ou qui perturbent subtilement à moyen ou à long terme le séquençage subtil de votre ADN. Les éléments constitutifs d’un dérèglement possible de votre santé à cause du vaccin se matérialiseront d’autant plus si votre état émotionnel est grandement fragilisé.

Voilà pourquoi le « meilleur moyen » d’alimenter le virus est la PEUR, mais aussi la COLÈRE et la TRISTESSE lorsque ces dernières ne sont pas gérées correctement. Il est naturel d’avoir peur, d’être en colère ou d’être triste face à des évènements douloureux et ces émotions sont même parfois salutaires à bien des égards pour nous aider à grandir. Néanmoins, lorsque ces états émotionnels prennent le pas sur l’harmonie et la fluidité de votre vie, créant de multiples stress aigus, répétés et durables, alors votre système immunitaire, vos organes et les éléments fonctionnels de votre corps s’emballent, marchent au ralenti ou s’arrêtent de fonctionner. Il en résulte des maux physiques plus ou moins graves et, surtout, cela rend plus difficile d’en guérir ou de s’en trouver affecté dans une moindre mesure.

Tout cela ne veut pas dire que les substances (vaccins, vitamines, huiles essentielles…) ou les gestes-barrières ne sont pas une aide réelle écarter le virus. Il reste que le plus important est d’alchimiser votre peur et votre sentiment d’impuissance face à la maladie (ou face à une quelconque affliction). Pour ce faire, vous gagnerez à cultiver votre capacité de choisir sereinement et sans préjugés, en âme et conscience, la meilleure façon de prévenir tel ou tel évènement fâcheux, en osant rayonner dans votre vie et dans celle des autres, avec confiance, amour et joie. Et l’amour, ici, en l’occurrence, qui est la pierre angulaire de votre bien-être, c’est d’abord apprendre à vous aimer véritablement vous-même, pas narcissiquement, mais sincèrement, avec vos qualités et vos défauts, en assumant Qui Vous Êtes Vraiment. Cela passe par l’accès à une vocation professionnelle dans laquelle vous vous sentez digne, dans l’acceptation de vous sentir digne d’aimer et d’être aimé, en faisant confiance à l’autre, à vous-même et à la vie, sans oublier d’élargir tous les interstices de joie que la vie vous offre au jour le jour. Quel que soit la « facilité » ou la « difficulté » qu’a été ou que peut être votre vie, si vous nourrissez votre Source Originelle qui repose sur la Confiance, l’Amour et la Joie qui ont rendu possible votre divine présence sur Terre, vous tiendrez d’autant plus à distance la maladie ainsi que moult autres évènements désagréables de votre vie.

Bien évidemment, il ne s’agit pas de nier la réalité du COVID, cette pandémie qui n’est pas une simple grippe. Le COVID est un virus virulent qui se propage grandement et il touche de manière différente de nombreuses personnes dans le monde. Ainsi, certaines personnes sont plus ou moins durement touchées tandis que d’autres sont peu touchées ou ne le sont pas du tout. D’autres personnes sont (très) touchées et en guérissent mais conservent des séquelles plus ou moins douloureuses ou pénibles de par leur chronicité tandis que d’autres personnes encore guérissent parfaitement du COVID. Et tout cela se passe dans les mêmes conditions pour les personnes en bonne santé, à la différence des facteurs aggravants que vous connaissez déjà pour les personnes fragiles pour lesquelles le COVID est potentiellement plus dangereux.

Néanmoins, il est essentiel que vous prêtiez attention au message spirituel suivant censé « rebattre les cartes » de ce que vous croyez trop souvent à tort au sujet du COVID et des maladies en général :

La majorité des individus touchés par le COVID ne le sont pas en fonction de causes physiologiques ou de « comorbidité », comme vous dites. Ils sont touchés par le COVID en adéquation avec leur état mental ou émotionnel à un niveau conscient profond. Ainsi, avant de contracter le COVID, ils vivaient un sentiment d’angoisse, de lassitude et/ou de colère dans leur vie, et cela a ouvert des brèches de vulnérabilité affaiblissant notablement leur système immunitaire pour laisser entrer plus facilement le COVID dans leur corps.

Bien sûr, il ne s’agit pas de nourrir l’idée que si l’on « attrape » le Coronavirus, on est coupable de quelque chose parce que notre état émotionnel, notre alimentation et d’autres agents psychologiques ou épigénétiques sont absolument inhérents à une quelconque maladie. En revanche, certains d’entre vous doivent encore apprendre que leurs pensées, leurs émotions négatives et la qualité de leur environnement influent sensiblement sur leur santé physique, bien plus que vous ne pouvez l’imaginer. En ce sens, vous croyez souvent à tort que les maladies dites de « civilisation » telles que le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires et bien d’autres affections sont l’apanage de facteurs physiologiques comme l’hérédité, le tabac, l’alcool, le manque de sport ou une mauvaise alimentation. Tous ces facteurs mettent effectivement à mal la bonne santé mais vous ne devez pas négliger un élément qui est la colonne vertébrale de la santé : votre état émotionnel.

Quand vos émotions sont négatives de manière aiguë et durable, cela alimente l’avènement possible d’une maladie ou la maladie elle-même quand elle est déjà présente. L’état émotionnel d’un individu est une cause fondamentale trop souvent minorée, voire ignorée, de la maladie. Même si la formation des médecins est en train de changer peu à peu à cet égard, le lien entre maladie et émotions n’est que très peu pris en compte par la médecine officielle pour faire un large diagnostic des patients au service de leur guérison holistique. Ainsi, la formation des médecins reste encore très pauvre en matière psychosomatique pour mieux établir des liens entre l’état émotionnel du patient et l’état de sa santé physique qui peut en résulter afin d’améliorer et de pérenniser ses chances de guérison. Seules certaines maladies mentales ou dermatologiques assez spécifiques telles que la boulimie, l’anorexie, le psoriasis ou l’eczéma font l’objet d’une attention pour la guérison médicale en fonction des liens qu’il existe entre le corps et l’esprit.

De nombreuses personnes seront touchées par le COVID parce que leur état mental ou émotionnel est fragilisé à un niveau conscient profond. Cela se manifeste par un sentiment structurel de lassitude et de vulnérabilité qui traverse leur vie. Et parmi ces personnes-là, ce sont surtout celles qui sont touchées par des comorbidités qui sont touchées. De même, certaines personnes sont mortes alors qu’elles avaient moins de 45 ans, y compris des adolescents et des enfants, alors que ces dernières n’avaient pas de comorbidités. D’autres personnes qui ont eu le COVID et y survivent ont des séquelles temporaires ou définitives (COVID long), en prise avec une fatigue intense, la perte de l’odorat, des troubles neurologiques ou cardio-thoraciques, des douleurs ou des troubles digestifs ou cutanés. Justement, encore une fois, vous devez avant tout prendre conscience que la qualité de votre santé physique et de votre résistance au COVID est inhérente à la qualité de votre état émotionnel et de l’écoute attentive de votre mission spirituelle sur Terre, au-delà des fragilités liées à votre physiologie et à votre âge.

Bien sûr, mourir du Coronavirus peut être dur et injuste et il ne s’agit pas de se sentir coupable ni de culpabiliser autrui de quoi que ce soit. Même si seulement  1% de la population de moins de 45 ans est morte du Coronavirus et même si parmi les 93% des plus de 65 ans touchés par le Coronavirus, une minorité d’entre eux décède bien qu’ils soient plus à même d’en mourir que les autres, un décès est toujours un décès de trop et une réelle souffrance pour ceux qui partent et pour leurs proches. Et même si la moyenne des décès dus au COVID ne reflète pas les immenses disparités entre les classes d’âges, gardez à l’esprit que le taux de mortalité du COVID qui compare le nombre de morts à la population globale d’un pays est en France de 0,13% tandis que le taux de létalité du COVID qui cherche à évaluer la proportion de décès parmi les gens qui ont été effectivement contaminés est d’environ 1%. Il est capital de garder cela en tête pour apaiser vos cœurs encore trop souvent inquiets et endoloris qui ont tendance à grossir le trait de tout ce qui se passe de négatif, en ignorant surtout combien vos émotions négatives font le lit de la propagation du virus. Comme le disais Alain, un philosophe français majeur : *« le pessimisme est d’humeur, l’optimiste est de volonté »*. Et, en l’occurrence, votre volonté se doit de se tourner vers l’optimisme qui est un véritable effet placebo, ce qui n’est pas contradictoire avec le fait de prendre la mesure du risque sanitaire du COVID 19.

Par ailleurs, de nombreuses personnes seront aussi touchées par le COVID à un niveau moins conscient, se sentant plus ou moins « victimes » de leur vécu douloureux. En effet, sur un plan spirituel, certains d’entre vous seront plus affectés par les changements bouleversants dans les vibrations terrestres et comme ils ne seront donc pas prêts à accueillir les changements actuels, leur Âme décidera de quitter leur vie sur Terre pour poursuivre leur apprentissage à un autre niveau. D’autres êtres humains dont la conscience est très élevée et dont le cœur très lumineux partiront également car leur âme les appellera ailleurs car ils seront d’une plus grande utilité dans les plans plus élevés de conscience.

À l’heure actuelle, ce processus de changements bouleversants s’accélère pour créer des prises de conscience sur lesquelles vous avez trop souvent fermé les yeux, comme un réveil brutal à dessein qu’il faut opérer afin de prendre d’autres décisions pour prendre soin de la terre et des êtres vivants (humains, végétaux, animaux…). Car, comme je vous l’ai dit précédemment, il y a un élément bien plus puissant et destructeur que le COVID, c’est cette satanée peur !

Ce que j’essaie de vous transmettre est que face à un virus tel que le COVID ou face à un évènement douloureux quel qu’il soit d’ailleurs, vous gagnerez toujours à le considérer comme un supplément d’âme salutaire, comme un panneau sacré au milieu de chemins de vie parfois boueux et tortueux ou comme votre meilleur ennemi !

La pire des pandémies est la pandémie de la peur qui nourrit la pandémie du Coronavirus et point la pandémie du COVID-19 elle-même. Par conséquent, c’est en vous occupant (encore) mieux de votre intériorité et en prenant conscience des effets de vos paroles, de vos pensées et de vos actions que vous renforcerez votre taux vibratoire et, donc, votre santé, vous permettant par ailleurs d’éloigner ou de mieux affronter les évènements perturbateurs. Plus vous serez en accord avec vous-même, en faisant en sorte que vos pensées, vos paroles et vos actions résonnent harmonieusement pour faire des choix qui vous correspondent profondément, plus les évènements douloureux fuiront votre « espace vital ».

Au niveau de votre mission sur Terre, plus vous nourrirez un sentiment de sens dans votre vie en assumant votre réelle place sur terre, plus vous serez conscient de votre capacité à choisir et à agir en acceptant Qui Vous Êtes profondément, et moins vous risquerez d’être affecté par un virus quel qu’il soit.

Votre système immunitaire ne baisse pas fondamentalement en fonction de votre physiologie, de votre âge de votre nutrition, même si ce sont des aspects importants plus ou moins aggravants. Votre système immunitaire baisse sensiblement lorsqu’il est envahi par votre peur qui répond à votre sentiment d’impuissance. Mais attention ! Cela ne veut pas dire qu’il n’est pas éventuellement salutaire d’avoir « noblement » peur pour se protéger d’un « mal ». Quand la peur répond à une forme de prudence et de sagesse, ce n’est pas une peur déstabilisante mais c’est une capacité à lutter sereinement contre le « mal » en se concentrant d’abord sur le « bien ». Et, bien sûr, le COVID-19 est un(e) mal(adie) réel(le) qui exige de ne pas se voiler la face. Néanmoins, il s’agit de proscrire les peurs dogmatiques disproportionnées qui tordent le réel à grands coups de joutes intellectuelles pseudo constructives et brillantes qui prétendent extraire la vérité pure et dure. Sinon, les peurs déséquilibrent vos énergies et aiguisent votre sentiment d’impuissance, entraînant un effritement inexorable de votre système immunitaire.

Les substances et les outils avec lesquels vous êtes familiers ne sont pas ceux qui vous permettront d’accroître sensiblement votre système immunitaire. La clef de voûte d’un système immunitaire fort est le fait d’être profondément conscient du pouvoir d’action qui est le vôtre, qui que vous soyez et quel que soit votre niveau de compétences et votre activité quotidienne.

C’est en reconnaissant la place naturelle qui vous revient de droit sur terre et dans l’univers vu que vous y êtes incarnés, en l’assumant avec confiance et joie, que vous pourrez l’afficher pour le plus grand bénéfice de votre système immunitaire. N’oubliez jamais que votre corps et les évènements qui vous échoient résonnent avec « ce que vous vibrez », en l’occurrence avec des émotions plus ou moins fortes et plus ou moins conscientisées. Plus vous aurez la main sur votre magma émotionnel parfois peu amène et bouillonnant, avec douceur et exigence, et plus vous pourrez briser le joug de la maladie ou de n’importe quel évènement affligeant.

Quand vous « accusez pleinement réception » de votre incarnation sur terre en étant habité(e) par la sensation que vous être digne d’être là vous êtes, et quand votre existence a un sens profond et méritoire à vos yeux, alors votre système immunitaire connaît un renforcement inégalé. C’est en trouvant LE sens de votre vie ici-bas, en affûtant votre vision des choses au jour le jour pour gagner en justesse dans votre affirmation personnelle que votre système immunitaire devient plus fort. C’est en étant pleinement présent à vous-même, aux autres et la terre qui vous accueillent à bras ouverts si vous voulez bien les embrasser de toute votre Âme que votre système immunitaire s’en trouve renforcé.

Et l’effet de votre état d’esprit et de cœur sur votre système immunitaire est bien plus profond que n’importe quelle méthode ou technique que vous pouvez utiliser. Non pas que les médicaments, les vaccins, les masques anti-Covid, le lavage des mains, le gel hydro-alcoolique, le sport ou une quelconque autre méthode de santé complémentaire ne soient pas de véritables apports de bonne santé. Bien au contraire ! Cependant, le meilleur médicament ou, plutôt, le meilleur protecteur des maladies, la meilleure façon de tarir le terrain des évènements fâcheux qui vous pourrissent la vie, c’est la transmutation de votre sentiment d’impuissance en accueillant à plein votre aptitude de choix d’action et de rayonnement dans votre vie, dans la vie de l’humanité et bien plus encore. Point besoin d’être un personnage exceptionnel ou humaniste pour œuvrer en ce sens, du moment que vous décidez de prendre conscience, chacun à votre juste place, de votre pouvoir pour l’exercer pleinement, en exorcisant vos peurs exacerbées souvent infondées.

Le message ci-dessus est primordial pour vous à l’aune de la période actuelle assez troublée et il l’est d’autant plus que le coronavirus est un virus virulent dont la tendance propagatrice est forte.

Néanmoins, vous serez d’autant plus protégé du COVID et en guérirez d’autant mieux, au-delà de la médecine « classique » qu’il ne faut surtout pas négliger, que vous cultiverez au quotidien trois émotions fondamentales : la confiance, l’amour et la joie. Avoir confiance en soi, faire confiance aux autres et faire confiance à la vie pleinement, dans les moments heureux comme dans les moments malheureux. S’aimer profondément, aimer les autres et aimer la vie pleinement pour le meilleur et pour le pire. Être joyeux d’être soi-même, être joyeux en lien avec les autres et être joyeux d’être en vie, en profitant à fond des bons moments présents même quand ils sont rares. Vous gagnerez à vivre la confiance, l’amour et la joie de concert au service de vous-même, des autres et de la vie, sans jamais vous laisser happer par les mauvais présages que vous pourriez nourrir ou que les gens autour de vous pourraient nourrir au milieu de la tempête. C’est en vous positionnant clairement intérieurement par rapport à ce que vous voulez de meilleur pour vous, pour les autres et pour la terre que vous renforcerez votre santé et votre épanouissement personnel.

En guise de pratique corporelle pour « habiter » vos intentions mentales et vos émotions, voici ce que vous pourriez expérimenter au quotidien, quelques secondes ou quelques minutes. Cela peut s’apparenter à une méditation de bien être pour la terre, pour le monde, pour vos proches ou pour vous-même, selon votre intention de départ :

*1. Placez une main sur votre cœur et une autre main sur votre ventre. Le cœur symbolise vos aspirations profondes et votre vocation spirituelle tandis que votre ventre symbolise l’incarnation et la matérialisation de ce que vous souhaitez au plus haut point.*

*2. Choisissez intérieurement ou à voix haute, en âme et conscience, ce que vous souhaitez vivre en tant qu’être humain pour le monde et pour la terre. Laissez venir ce qui vient sous forme d’images, de sensations ou de mots.*

*3. Maintenant que vous avez laissé venir, créez des énergies puissantes à travers votre vision intérieure pour choisir ce que vous voulez de mieux pour votre planète, en vous appuyant sur les piliers de la confiance, de l’amour et de la joie.*

*4. Emettez un choix conscient en votre for intérieur ou à voix haute, en projetant puissamment votre intention en tant que membre de l’espère humaine pour la planète et pour le monde.*

5. *Veillez à exprimer votre intention avec force, toujours sous l’impulsion palpable de la confiance, de l’amour et de la joie.*

*6. Laissez votre cœur et votre ventre se gonfler de votre vision et de votre intention, en toute conscience.*

*7. Ayez conscience que vous faites cela pour la terre et pour le monde et gardez en tête que vous souhaitez de tout cœur pour vos enfants, vos proches, vos descendants et vous-même.*

*8. Pendant les étapes ci-dessus, laissez votre cœur se remplir de joie en vous nourrissant de votre vision et de votre intention eu égard à la terre et au monde.*

*9. Peu importe qui vous êtes, ce que vous faites ou votre « niveau » de conscience. Accueillez simplement là vous en êtes comment et vous pouvez cultiver votre vision et votre intention en accord avec Qui Vous Êtes Vraiment.*

*10. Accueillez pleinement ce qui se manifeste spontanément à l’intérieur de vous, à l’écoute de vous (res)sentez, percevez et intuition-nez.*

*11. N’oubliez pas d’alimenter votre vision et votre intention par vos actions et votre rayonnement au quotidien, telle une énergie qui peut prendre la forme de pensées positives, de paroles judicieuses, de mantras inspirés ou de prières bien senties.*

*12. Et pour que votre vision et votre intention prennent pleinement forme dans la réalité, prenez des engagements clairs, agissez en conséquence, bref, joignez le geste à la parole et le geste à la pensée.*

*13. Une respiration consciente et régulière pendant votre méditation augmentera votre aptitude à agir sur le monde.*

*14. De même, vos pensées, vos paroles et vos actions sont un terreau pour les réalisations positives futures de la terre et du monde, au-delà de votre seule réussite personnelle.*

*15. Peu importe que vous soyez malade ou en parfaite santé, cloué au fond de votre lit ou en pleine forme. Vous avez toujours la capacité d’agir sur le monde avec votre esprit. Vous avez une aptitude inaltérable d’agir sur le monde grâce à vos pensées, en projetant autant que vous le pouvez votre lumière intérieure, grâce à vos actions et vos choix conscients et judicieux, qu’ils soient quotidiens ou majeurs.*

Pour la méditation ci-dessus destinée au monde et à la terre, elle sous-tend également un « ruissellement spirituel » pour chaque être humain en fonction de son libre arbitre. En méditant dans une optique collective pour le bien-être de la terre et du monde, chacun d’entre vous peut donc en récolter aussi plus d’épanouissement personnel. N’oubliez jamais que le bonheur du monde et votre bonheur sont indissociables et que l’un nourrit l’autre comme jamais, à l’infini. Il n’y a pas de « toi » avant «  moi » ou de « moi » avant « toi » mais il y a seulement toi ET moi, autrement dit NOUS. Et c’est là toute la définition de ce à quoi aspire l’humanité : la COOPÉRATION, l’HARMONIE et l’AMOUR. Trois termes plus ou moins synonymes

Vous pouvez aussi très bien utiliser cette méditation seulement pour vous-même sans nécessairement focaliser votre attention sur la terre et sur le monde. Dans ce cas, il vous suffit d’orienter votre vision et une votre intention vers vous-même, sans pour autant y voir un quelconque égocentrisme de votre part. Vous pouvez ainsi alterner les méditations collectives et les méditations individuelles selon les jours, les semaines ou les mois. Cela vous aidera d’autant plus à faire UN avec les autres, avec la terre et avec le monde, bref avec la VIE !

Pour conclure, voici cinq citations de sagesse que vous pourrez utiliser au quotidien comme d’autres pensées positives, mantras ou prières lorsque vous êtes en proie à une existence agitée par la peur, la tristesse ou la colère, notamment en ce moment avec le COVID. Utilisez-les comme des paroles bénéfiques « habitées » par votre Âme qui résonnent dans votre cœur et qui sont le fruit de votre verbe à la fois auguste et ardent !

**« Ce n’est pas parce que c’est difficile que nous n’osons pas, c’est parce que nous n’osons pas que c’est difficile. » (Sénèque)**

**« Ils ne savaient pas que c’était impossible, alors ils l’ont fait. » (Mark Twain)**

**« Ce qui ne me tue pas me rend plus fort. » (Nietzsche)**

**« Ce qui se trouve devant nous et ce qui se trouve derrière nous importent peu comparés à ce qui se trouve en nous. » (Ralph Waldo Emerson)**

**«  Faites de vos rêves chancelants et épars des intentions fermes et ciblées. Ainsi, vous créerez des réalités merveilleuses conformes à Qui Vous Êtes Vraiment » (Laurent Crémadeils)**

À bon entendeur, salut, à tout bientôt !