

# Elever notre fréquence vibratoire

Y a-t-il des exercices tout simples que nous pouvons faire au jour le jour, soit en méditation, soit en dehors de la méditation, pour développer notre dimension vibratoire et mieux prendre conscience ?

« Des exercices tout simples pour éléver votre fréquence vibratoire ? Il n'y a pas forcément d'exercices à faire !

Tant que vous serez dans la dualité, consciente ou inconsciente, mais surtout consciente, tant que vous n'aurez pas lâché prise, tant que vous serez toujours tournés vers votre passé, tant que vous aurez encore à vous pardonner ou à pardonner aux autres les blessures (illusaires bien souvent) qu'ils vous ont faites, tant que vous n'aurez pas l'immense conscience de ce que vous êtes et l'Amour dans votre cœur, tous les exercices que vous pourrez faire pour éléver votre fréquence vibratoire, seront inutiles.

Si vous voulez éléver votre fréquence vibratoire, essayez de vous mettre en méditation, essayez de ressentir votre corps, de l'aimer. Essayez de voir si tout est en ordre, si vous n'avez pas laissé derrière vous des valises trop pleines. Essayez de réfléchir quelques instants pour savoir si vous n'avez pas d'animosité envers telle ou telle personne. Essayez de voir si vous avez coupé avec un passé parfois trop lourd. Essayez de voir si vous avez pardonné toutes vos erreurs, parce que de toute façon les erreurs font partie de la vie et font partie de l'évolution.

Lorsque vous aurez un peu fait votre bilan intérieur, connectez-vous à l'autre partie de vous-même car c'est elle qui vous permettra d'éléver votre fréquence vibratoire. Demandez-lui simplement qu'elle vous inonde de sa présence, demandez-lui qu'elle ouvre votre cœur à l'Amour Universel et que chaque jour elle ouvre votre conscience vers une plus grande spiritualité.

Demandez-lui qu'elle vous aide à faire fusionner la partie humaine et la Partie Divine, puis laissez faire. Essayez simplement d'être réceptifs, essayez de faire le vide en vous, et si vous voyez que les pensées reviennent, essayez de vous reconnecter, de fusionner de nouveau avec votre Divinité.

Plus vous serez en connexion avec votre Divinité, plus vous élèverez votre fréquence vibratoire.

Certains lieux, certaines églises vibrent déjà en cinquième dimension et vous trouverez toujours un lieu très porteur de vibrations dans lequel vous pourrez méditer et laisser les énergies de cinquième dimension pénétrer en vous et vous transformer.

Vous avez mille et une possibilités, mais la plus grande des possibilités est de faire, comme disaient vos anciens religieux, un petit examen de conscience pour voir si vous êtes prêts, tout simplement.

Il faudrait que vous puissiez vous dire déjà ceci :

Suis-je prêt pour le cas où je devrais quitter le plan de la Terre demain ?

Si la réponse est « oui » c'est que vous avez fait un grand travail de nettoyage et d'acceptation, et à ce moment-là, sans vous préoccuper de savoir si ce nettoyage a été fait, vous élévez votre taux vibratoire.

De toute façon, travail ou pas travail, vous serez obligés d'élèver votre taux vibratoire, parce que la vibration de la planète elle-même est en train de s'élèver énormément. Tout est en train de s'élèver au niveau vibratoire ! Vous faites partie de la vie donc vous allez automatiquement vous éléver.

Cependant dans cette élévation vibratoire il y a des paliers à franchir, et plus vous aurez encore de choses à rectifier en vous, plus vous aurez des difficultés à franchir ces paliers, et cela vous fera souffrir, vous causera ou des problèmes de douleurs ou de santé. Lorsque vous avez conscience de cela, essayez de vider... vider... vider... vider encore et encore !

Comment faire pour vider ce dont vous voulez vous défaire ?

Lorsqu'un problème vous tracasse et que vous n'arrivez pas à le solutionner, essayez de le voir en face et de lui envoyer énormément de Lumière et d'Amour en disant sans arrêt : « ce problème est résolu, ce problème n'en sera plus un car il fait partie de ce que je n'ai plus à vivre. Il est annihilé par l'Amour Lumière que je projette sur lui ».

Que dire de plus pour vous permettre d'élèver votre taux vibratoire ?

Nous ne pouvons pas dire autre chose que ce que nous vous avons dit. Vous êtes les artisans de votre propre élévation. Il n'y a pas de baguette magique, il n'y a pas de protocole qui élèvera vos vibrations, cela fait partie des grandes erreurs et de ce qu'on veut bien vous faire croire, parfois au travers d'un stage ou autre.

La chose que vous pouvez aussi faire et qui est très porteuse de vibrations, c'est de vous mettre en méditation et de vous connecter avec votre Père le Soleil.

Connectez-vous à l'Amour Universel et essayez de sentir cet Amour Universel qui vient en vous ; c'est très doux et très agréable !

Plus vous le ferez, plus la connexion se fera avec l'Amour de votre Père le Soleil, l'Amour de votre Mère la Terre et l'Amour Universel. Mais ce sera toujours l'Amour...

Nous revenons toujours à la même chose : l'Amour... l'Amour... l'Amour ».

