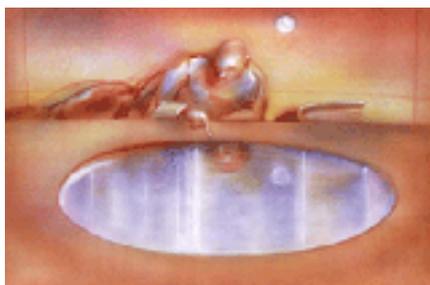


Extrait du Cercle Cramoisi

<http://cerclecramoisi.fr/spip.php?article267>

# Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

- Les Shouds - La Série de la clarté - Août 2005 / Juin 2006 -



Date de mise en ligne : jeudi 24 juin 2010

---

Cercle Cramoisi

---

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

Présenté au Crimson Circle le 5 novembre 2005

Tobias :

Et c'est ainsi, Shaumbra, que nous nous réunissons une fois de plus dans ce bel espace sacré, dans l'énergie que nous avons tous créée ensemble . l'énergie où nous mêlons la dimension humaine dans laquelle vous vivez et l'esprit et les dimensions célestes où nous vivons . ce moment précieux de votre temps humain, une fois par mois, ce moment précieux où nous pouvons être ensemble dans cet espace. On dirait que nous venons à peine de quitter le Centre de Service Shaumbra. Peut-être beaucoup de choses se sont-elles produites dans votre vie depuis. Il nous a semblé que nous n'étions partis que depuis un instant en terminant le dernier Shoud. Et nous voici de nouveau, partageant cette belle énergie et ce beau et merveilleux moment.

Moi, Tobias, j'aime ces moments où votre musique est jouée. Nous faisons quelques ajustements d'équipement ici. Nous aimons ce moment où votre musique est jouée. Et, c'est un moment où moi, Tobias, je peux vous parler à tous si facilement. Nous partageons quelques rires et quelques plaisanteries. Nous parlons de ce qui est arrivé dans votre vie récemment. Nous préparons l'énergie du jour pour nos invités qui vont entrer pour le Shoud que nous allons faire. Mais, c'est un moment relaxant, où il n'y a rien d'autre à faire que bavarder pendant quelques instants

Maintenant l'énergie circule. Peut-être vous pouvez la sentir. L'énergie de ce Shoud s'active maintenant . Et, vous contribuez aussi à l'activer. Les choses se font maintenant . oui, vraiment.

Une des choses que vous nous demandez à tous de notre côté . vous demandez, "quel est le message que Shaumbra veut entendre ? Pourquoi, Tobias, viens-tu ? De quoi, là, maintenant, Shaumbra veulent ils se rappeler plus que quoi que ce soit d'autre ? Pourquoi faisons-nous ces Shouds ?"

Et, Shaumbra, la réponse est tout à fait délicieuse et simple. Une si grande partie de ce que nous avons à vous dire - une si grande partie de ce que vous avez à vous dire dans ces Shouds, si vous relisez ceux des cinq dernières années - vous vous rendez compte que ce que nous vous disons, c'est que vous avez la permission d'être vous-même. C'est vraiment la totalité du message fondamental de tout cela. Vous avez la permission d'être qui vous êtes.

Vous avez la permission de découvrir des parties de vous qui ont été en sommeil pendant longtemps. Vous avez la permission d'être un Humain Divin, existant sur une Terre qui est très dualiste. Vous avez la permission de vous déplacer dans la Nouvelle Énergie de votre propre façon. Vous avez la permission de vous exprimer. Et, vous n'avez pas besoin de notre permission. Vous avez besoin de votre permission d'être qui vous êtes, d'être tout ce que vous êtes.

Maintenant, cela semblerait être tout à fait simple et tout à fait évident. Mais, c'est beaucoup plus complexe. Vous voyez . la plupart des humains ne se donnent pas la permission d'être qui ils sont. Ils se sont définis à l'intérieur d'une certaine boîte, d'un certain jeu de croyances pendant une vie. Et, alors ils se contentent de suivre ce jeu de croyances. Ils ne sont pas vraiment tout qu'ils sont. Ils sont définis de façon très étroite et rigide, alors que vous, Shaumbra, voulez la permission de sortir de cela. La plupart des humains ne sont concentrés que sur cette vie particulière, sur cette identité particulière.

Et, vous avez dit, "Nous voulons la permission d'aller au-delà, de découvrir non pas cette seule vie, mais toutes les vies." Vous avez voulu la permission de vous découvrir entre les vies. Vous avez voulu la permission de vous

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

découvrir comme être spirituel tout autant qu'être humain. Vous avez voulu vous donner la permission d'aller au-delà des limitations, de toutes les règles et règlements, de tous les critères qui sont mis en place pour vous par d'autres. C'est ce que vous vous demandiez en vérité pendant ces Shouds : la permission d'être Dieu aussi dans cette vie.

C'est pourquoi c'est un tel plaisir pour nous tous de venir et de partager ce moment avec vous, de vous encourager de toutes les façons à être qui vous êtes. C'est difficile de temps en temps, parce que parfois le monde n'est pas prêt pour vous. Parfois c'est vous qui n'êtes pas prêts pour vous-même. Parfois le niveau du changement que vous devez traverser pour découvrir le soi est si élevé que vous avez de la difficulté à l'aligner avec tout votre corps, votre mental et votre esprit.

Mais, vous savez, tôt ou tard, tout humain - tout humain - devra faire ce que vous avez fait. Ils devront se donner la permission de voir leur moi tout entier. Rien ne peut rester caché. Rien ne peut rester dans l'obscurité. Rien ne peut rester au-delà des murs et les barrières qui sont érigés. Tôt ou tard chaque homme et chaque ange doit découvrir son moi total. Il leur faut faire ce que vous avez fait.

Donnez vous la permission d'être qui vous êtes. Cela semble simple. Cela semble si logique. Mais, Shaumbra, c'est une des choses les plus stimulantes et difficiles que vous ferez jamais. Cela demande de la confiance. Cela demande d'être véridique avec vous-même. Cela demande de vous regarder vous-même, même les parties que vous n'avez pas voulu regarder.

Ainsi, nous vous honorons et vous applaudissons pour ce que vous faites - vous donner vous-même la permission. Oh, de temps en temps, vous savez, vous allez dans le mur. De temps en temps, vous chutez. De temps en temps, ça n'est pas forcément confortable. Mais, vous le faites de toute façon. Vous vous donnez la permission vous-même. De temps en temps, vous pouvez avoir l'impression que tout ce programme qui consiste à vous donner vous-même la permission d'être qui vous êtes n'est pas couronné de succès.

Mais, jetez un coup d'oeil à la façon dont vous jugez le succès. Parfois vous estimez peut-être même échouer à le réaliser parce que vous vous mesurez à l'échelle d'un vieux jeu de valeurs. Mesurez vous à votre niveau le plus élevé, à votre niveau divin. Regardez vous et ce que vous faites dans cette vie avec des yeux divins plutôt qu'avec des yeux humains et vous commencerez à comprendre l'énormité de ce que vous êtes en train de faire.

Nous dépensons une quantité énorme de notre énergie avec vous. Nous voulions dire "de notre temps", mais cela n'a en fait rien à voir avec le temps, n'est pas ? Nous dépensons une quantité extraordinaire de notre énergie avec vous, parce qu'actuellement, vous en avez besoin dans votre vie. Vous avez besoin de ce genre de réunions. Vous avez besoin de la perspective donnée par l'autre côté que nous pouvons offrir. Nous dépensons d'énormes quantités d'énergie avec vous parce que c'est tellement important.

Nous savons que vous pensez parfois que le travail que vous faites a très peu d'effet. Mais, à nouveau, si vous pouviez le voir avec les yeux divins, vous comprendriez à quel point vous passez au travers des barrières de conscience, et vous activez l'énergie, ce qui est la véritable signification de ce que vous faites. Vous n'avez pas à amener un pays ou une nation à faire un incroyable travail au niveau spirituel. Vous n'avez pas besoin d'être le PDG d'une grande affaire pour avoir un effet sur le monde. Vous n'avez pas besoin d'être un prêtre ou un rabbin pour changer la vie des gens. Vous pouvez être Shaumbra et avoir un impact magnifique sur le potentiel de conscience, non seulement dans cette dimension, mais dans toutes les dimensions.

Cela étant dit, parlons aujourd'hui de nos invités spéciaux. Beaucoup, beaucoup d'invités font leur entrée aujourd'hui, un plein autobus.. Oui, en effet, j'ai un arrêt d'autobus juste à côté de ma maison de campagne. Et, l'autobus s'y est arrêté et nous sommes passés les prendre il y a plusieurs jours. Et, nous avons fait le voyage jusqu'à vous.. Nous

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

sommes entrés dans votre réalité.

Il y a 202 invités en ce jour. Oui, la pièce est pleine, n'est-ce pas ? Nous avons dû laisser quelques sièges vides pour qu'il y ait assez de place pour tout le monde (des rires). Il y a plusieurs centaines d'invités. Et, la chose intéressante au sujet de ces invités, c'est que beaucoup d'entre vous les ont connus auparavant. Ils viennent de ce que vous appelleriez la quatrième dimension, ce qu'Adamus appelle la dimension d'à côté. Ils sont désincarnés, mais ils étaient humains il n'y a pas si longtemps. Chacun d'entre eux a quitté la Terre vers la fin de 2001.

Et ils ont étudié de notre côté du voile. Ils ne sont pas allés jusqu'au Pont de Fleurs. Ils sont restés dans les plans proche pour étudier, car les énergies de la Terre étaient très lourdes en eux - pas d'une façon négative - mais elles étaient simplement une importante partie de ce qu'ils étaient. Ils ont étudié la conscience. Ils ont étudié ce que les groupes font. Et ils ont particulièrement étudié Shaumbra pendant tout ce temps. Oui, vous n'êtes certainement pas seuls, car ils sont nombreux, nombreux à observer - sans juger - mais à observer simplement ce que vous faites.

Ils ont plusieurs choses en commun : le fait qu'ils sont partis à la fin de 2001 ou après, le fait que tous connaissaient Shaumbra, connaissaient certains d'entre vous d'une façon ou d'une autre. Quelques-uns étaient vos parents. Quelques-uns étaient de chers amis. Vous avez travaillé dans le même bureau que certains d'entre eux. Certains d'entre eux étaient les amis d'enfance que vous avez perdus de vue et qui sont ensuite arrivés de notre côté. Mais, ils ont tous connu un Shaumbra quelque part le long du chemin.

Ce petit incident, cette rencontre avec Shaumbra pendant leur vie, même si vous ne les avez connus qu'un court moment, a eu un effet vraiment considérable sur eux, un mot que vous avez dit, un rayonnement qui émanait de vous. Oh, peut-être même se sont-ils un peu moqués de vous. Peut-être vous ont-ils contesté.. Peut-être ont-ils pensé que vous étiez un peu bizarre. Mais, Shaumbra, vous avez eu un impact sur leur vie à tel point que, lorsqu'ils sont passés de l'autre côté, quand ils ont quitté le corps physique et sont venus de notre côté, ils ont décidé qu'il était temps d'étudier. Ils ont décidé qu'ils n'avaient pas besoin de simplement se précipiter dans un autre corps. Ils savaient qu'il y avait y avoir plus. Et c'est vous, Shaumbra, qui avez provoqué ce changement et cette influence.

Ils ont travaillé, étudié et échangé entre eux pendant tout ce temps. Ils ont observé le progrès de Shaumbra sur Terre. Ils l'ont examiné.. Ils ont observé la façon dont vous travaillez avec la conscience dans votre vie. Vous êtes devenus leur exemple.

Ils planifient tous de revenir sur Terre dans la prochaine - ce que vous appelleriez - douzaine d'années humaines. Ils planifient tous leur retour. Ils planifient de se rendre au Pont de Fleurs, mais ils ne sont pas encore prêts. Ils planifient de retourner dans les royaumes angéliques les plus élevés

Mais, pour être franc, la conscience qu'ils avaient quand ils ont quitté la Terre ne leur a pas vraiment permis de faire tout le chemin de retour. Ils étaient - ce que vous appelleriez - attachés à la terre (terre-à-terre). Ils étaient figés dans leur système de vieilles façons et de vieilles croyances. Mais, il y a eu quelque chose qui a provoqué en eux le désir de comprendre plus, qu'il y avait plus au-delà de ce qu'ils connaissaient et avaient senti au cours de leur vie.

Ils se sont donc réunis. Ils sont restés ensemble depuis, plusieurs centaines d'entre eux s'observant eux mêmes, observant la conscience sur Terre, vous observant. Et, maintenant ils sont venus en bus à cette réunion. En effet, il doit y avoir un arrêt d'autobus à l'extérieur de ce centre du canyon où ils sont descendus. Et, ils sont maintenant en train de remplir la pièce..

Et, ce que nous aimerions que vous fassiez tous, Shaumbra, - que vous soyez ici en personne, ou en train de nous rejoindre sur d'autres plans, par Internet - nous aimerions que vous preniez une profonde respiration et que vous leur

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

souhaitiez la bienvenue. Ils sont aujourd'hui un peu intimidés d'être en présence de tels maîtres humains. Ils ont peut-être l'impression que vous pourriez le voir de cette façon. Que peut-être, ils ne sont pas encore tout à fait dignes d'être ici. Ils se considèrent comme les étudiants et vous êtes les maîtres. Ils veulent savoir que vous allez les accueillir dans votre espace, dans cette réunion précieuse et sacrée

Vous savez, cette chose appelée le Shoud mensuel est le sujet de conversation des royaumes célestes (des rires). Comme je l'ai dit auparavant, il y en a beaucoup qui veulent venir et qui sont sur la liste d'attente de notre côté. Mais, nous ne le permettons qu'à un certain nombre, vous savez. C'est un événement exclusif.

Ainsi, nous allons vous demander de respirer à fond et d'inviter leurs énergies dans notre espace, pour réaliser cette intégration finale, les inviter à s'asseoir à côté de vous aujourd'hui et juste sentir votre essence et votre présence.

Oui, en effet ils ont étudié la conscience. Et, ils disent . qu'ils ont posé la question, "qu'est ce que la conscience ?", exactement comme vous avez posé cette question, " qu'est ce que la conscience ?? " Bon, pour faire simple, c'est un jeu de systèmes de croyance qui définit votre réalité. C'est votre niveau d'appréhension de la connaissance (awareness) qui devient votre conscience (consciousness). Vous êtes conscients d'un certain niveau d'activité, d'une certaine compréhension.

La conscience est aussi limitée par des systèmes de croyance. Et, particulièrement quand vous venez sur Terre, ces systèmes de croyance deviennent très rigides. Et ils définissent tout dans votre vie. Ils définissent la façon dont vous vous percevez. Les systèmes de croyance définissent la relation à vous-même, la relation à votre environnement et aux gens autour de vous.

Et la chose intéressante est que vos systèmes de croyance . ne viennent pas du mental . vous voyez. Les systèmes de croyance remontent beaucoup plus profondément que cela. Ils viennent du coeur, de votre intériorité. Vous voyez, vous pensez avoir certaines croyances. Mais, parfois vos véritables croyances sont beaucoup plus profondes et beaucoup plus puissantes. Parfois vous essayez de changer, de corriger ou de changer vos systèmes de croyance à l'intérieur de votre mental. Mais pourtant, votre vie se poursuit de la même façon qu'auparavant. Et, vous vous demandez quel effet véritable ont les systèmes de croyance.

Mais, les systèmes de croyance . ils sont quelque chose de beaucoup plus profond . beaucoup plus profond. Vous pouvez y avoir accès. Vous pouvez entrer en profondeur dans la compréhension exacte de ce que vous croyez vraiment. Et à nouveau, ce n'est généralement pas ce que vous pensez croire. Nous allons parler un peu aujourd'hui de la façon d'observer cela, comment le changer, comment y travailler.

Au fond, tout est système de croyance. Et cela dépend simplement d'à quel point les systèmes de croyance sont vastes ou capables d'expansion, même de notre côté du voile. Les anges, les entités . leur réalité est mise en forme par leur système de croyance. Comme Saint Germain l'exprime si merveilleusement à l'École des Passeurs de Rêve, même les entités qui sont désincarnées, qui ne sont plus sous forme humaine, quand elles passent de notre côté du voile, leur réalité est toujours formatée par leur système de croyance. Elles l'emportent avec elles. Ce système de croyance peut être travaillé, raffiné, ajusté et étendu de notre côté.

Mais, finalement toute entité devra revenir sur Terre, même avec un jeu élargi de croyances, pour fondamentalement le manifester ici, sur la Terre, et voir comment il fonctionne. Dans les plans astraux, tout est un peu éthérique, comme il se doit. Tout est un peu provisoire. Aussi s'agit- il de la capacité de rapporter sur Terre les systèmes de croyance sous une forme élargie, sous forme de conscience étendue pour l'âme, pour que l'être divin puisse finalement l'intégrer, finalement fusionner le tout.

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

Ainsi, Shaumbra, des systèmes de croyance - les croyances que vous avez - définissent et créent la réalité. C'est votre conscience. C'est votre niveau de conscience. La plupart des gens vivent à l'intérieur d'un jeu très limité ou très restreint de systèmes de croyance. Ils sont très, très fixés et parfois extrêmement rigides.

Vous êtes en train d'apprendre l'expansion hors de cela. Vous apprenez qu'il y a cette chose appelée imagination qui élargit les croyances. Vous apprenez que certains systèmes de croyance très littéraux que vous aviez au sujet de Dieu, ou de l'argent, de la nourriture et du corps physique étaient très limitatifs. Ils créent une conscience dans laquelle vous vous trouvez fondamentalement mal à l'aise, et vous le ressentez au fond comme si vous portiez un ensemble de vêtements trop serrés.. Et, vous êtes prêts à en sortir et vous étendre au-delà.

Ainsi, nos invités d'aujourd'hui ont étudié la conscience. Ils ont étudié leurs propres systèmes de croyance. Ils ont étudié la façon dont les systèmes de croyance s'alimentent littéralement eux-mêmes.

S'il y a en vous un certain système de croyance, il se joue littéralement à l'extérieur. Si vous croyez que la vie sur Terre est essentiellement une punition, que vous êtes des anges déchus et que vous venez ici pour essayer d'obtenir la miséricorde et la grâce de Dieu .eh bien, cela devient un système de croyance très inconscient, très profond. Vous n'y pensez même pas. Vous ne vous rendez même compte pas qu'il est là.

Et, alors vous commencez à le faire jouer Vous commencez à le vivre/mettre en actes. Alors vous le créez littéralement tout autour de vous parce que c'est votre filtre, ou c'est votre inclination. Et cela devient alors une réalité. Vous voyez alors le monde avec les yeux du jugement, avec les yeux d'un ange déchu, à travers les yeux, peut-être, de l'ombre ou du mal. Vous voyez le monde comme une sorte de punition. Vous le voyez comme une sorte de pénitencier ou de prison où vous êtes envoyés jusqu'à ce que vous appreniez le droit chemin.

Vous vivez littéralement en accord avec cela. Et ce n'est pas à vous en particulier que nous parlons. Nous parlons en général des gens qui ont ce système de croyance. Vous le vivez littéralement. Et ce qui arrive, c'est que cela renforce la croyance, parce qu'alors tout ce qui arrive autour de vous semble cruel, ressemble à une punition, à une sorte de punition spirituelle qui vous été envoyée. Cela renforce le système de croyance, la conscience, qui devient alors encore plus rigide.

C'est comme ça pour nos invités d'aujourd'hui. Ils savaient qu'ils avaient une conscience très limitée. Ils savaient qu'ils ne l'avaient pas forcément aimé, mais ils n'ont pas su comment en sortir. Ils n'ont pas su qu'en faire. C'est pourquoi ils se sont arrêtés sur le chemin du Pont de Fleurs pour étudier, regarder, observer Shaumbra et voir comment vous êtes en train de changer la conscience.

Une des choses qu'ils ont découvertes était qu'il y a beaucoup, beaucoup de choses qui alimentent l'être humain et spirituel. Ces choses qui alimentent l'être humain et spirituel . elles ressemblent à des cordes ou des connexions qui alimentent littéralement la conscience de l'être humain sur Terre. Et, aujourd'hui nous allons regarder ce qui vous nourrit. Nous allons regarder, tout comme notre groupe d'invités l'a fait.

Ils se sont demandé ce qui les a nourris quand ils étaient sur Terre. Qu'est ce qui les nourrit maintenant qu'ils sont dans les autres royaumes ? Une fois que vous comprenez ce qui vous nourrit, ce qui vous sustente, alors vous pouvez commencer à comprendre vos systèmes de croyance, votre conscience. Alors, vous pouvez commencer à vraiment travailler à changer cela.

Alors, de quoi vous nourrissez-vous, Shaumbra ? Discutons-en aujourd'hui. Et parlons-en, non pas à partir du jugement, ou de ce qui est bien ou mal, simplement qu'est ce qui vous nourrit. Nous allons demander à chacun d'entre vous qui écoutez, ou qui êtes ici aujourd'hui, de faire quelques devoirs à la maison, même après nous être

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

quittés ici, d'observer dans votre vie ce qui vous nourrit.

Non, nous ne parlons simplement de votre corps physique, car vous savez que votre corps physique est alimenté par la nourriture que vous y mettez. Mais, comment vous nourrit-elle ? Nous voulons que vous observiez les diverses choses que vous mettez dans votre corps et ce que vous pensez ou ressentez en les y mettant. Nourrissez-vous votre corps physique d'aliments avec une énergie vitale, comme les légumes et les fruits ? Nourrissez-vous votre corps de viande ou de féculents et de pain et de céréales ? Nourrissez-vous votre corps d'eau ? Nourrissez-vous votre corps d'alcool ? Nourrissez-vous votre corps de sucre ?

Et nous vous demandons à nouveau d'être l'observateur. Il n'y a pas de jugement du tout, car vous pouvez en vérité vivre une vie entière en vous nourrissant essentiellement de sucre et de très peu d'autres substances nutritives, qu'elles viennent des plantes ou des animaux. Et, vous pouvez nourrir votre corps. Mais soyez conscient de la façon dont vous alimentez votre corps, comment cette nourriture y pénètre, comment vous la ressentez, ce que vous pensez tandis qu'elle entre dans votre corps.

On nous pose si souvent ces questions au sujet du poids et des régimes. Ca ne concerne pas forcément la nourriture spécifique que vous ingurgitez. Il s'agit de la conscience que vous en avez. Il y a un rapport direct aux croyances que vous avez quand la nourriture entre en vous.

Maintenant, nous avons senti que certains d'entre vous reculent presque ou frissonnent quand nous avons parlé de ne manger que du sucre. "Allons donc, ça ne peut pas être vrai." Mais c'est une croyance que vous avez. Ce n'est qu'une croyance. Et, elle est sujette à changement. Peut-être, dans les années à venir, peut-être y aura-t-il de nouveaux livres et de nouvelles études scientifiques qui sortiront dans 50 ans et qui diront que ces régimes, ces régimes d'aliments naturels exclusifs ont fait en réalité plus de mal au corps physique qu'un régime exclusif de sucre. Qui sait ? Tout cela est une croyance, Shaumbra. Et, nous vous demandons de commencer à l'observer.

Comment voulez-vous nourrir votre corps ? Comment votre corps y répond-il ? Y a-t-il des problèmes digestifs ? Y a-t-il des problèmes d'énergie ? Quand alimentez-vous votre corps ? Avez-vous ce système de croyance que vous devez prendre un petit déjeuner ? Nous entendons ces auteurs et ces présumés experts qui parlent du moment optimum pour manger et pourquoi le petit déjeuner est si important. peut-être l'est-il . mais peut-être pas.

Tout cela, ce sont des systèmes de croyance. Tout cela, c'est de la conscience. Tout cela concerne la façon dont vous vous nourrissez en tant qu'humain, en tant qu'être spirituel sur la Terre en ce moment. La nourriture alimente le corps, mais aussi beaucoup plus que cela. Ce que vous faites, c'est nourrir la conscience en même temps. Vous digérez un jeu entier de systèmes de croyance, qu'ils vous servent vraiment ou non.

Aussi, nous vous demandons d'observer, Shaumbra, ce qui nourrit votre corps . comment l'être est nourri.. quand il est nourri. Ce sont des choses importantes et elles font partie de la croissance et de l'expansion de la connaissance et de la conscience. Il s'agit de vous rendre compte à l'instant de ce que vous faites dans votre vie. Encore une fois, ça pourrait sembler évident. Vous pourriez penser que vous êtes très conscients des choses de votre vie.

Mais, Shaumbra, nous devons vous dire qu'il y a tellement plus de choses qui se produisent. Vous ne vous êtes pas permis d'être conscients des pensées et des sentiments qui ont lieu à chaque instant. Vous vous en êtes coupés en un sens parce que votre mental ne pouvait pas gérer toutes les données. Mais votre mental est aussi en train de changer la façon dont il fonctionne. Il ne fonctionne plus de la vieille façon. Il change. Il s'adapte au nouveau vous. Il traite désormais l'information d'une toute nouvelle façon.

Aussi, soyez conscients, prenez connaissance de ce qui est en train d'arriver. Comment vous nourrissez-vous ?

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

Mais c'est un exemple très rudimentaire de la façon de se nourrir. Maintenant, allons regarder beaucoup d'autres façons de vous nourrir..

Souvenez-vous, nos invités d'aujourd'hui ont étudié cela. Ils l'ont examiné. Et ils vont revenir sur Terre dans la prochaine douzaine d'années, ou plus tôt, avec cette compréhension, en espérant la conserver dans leur conscience, même lorsqu'ils reviennent ici. Ils regardent et ils posent les questions - qu'est ce qui nourrit la conscience . qu'est ce qui nourrit le moi . qu'est ce qui crée la réalité . comment puis-je me permettre de vivre dans une réalité plus vaste, plus grande en étant sur Terre - parce que la capacité de le faire fournit vraiment l'occasion d'une entrée accrue d'énergie divine.

De quoi vous nourrissez-vous, Shaumbra, juste maintenant ? Jetez-y un coup d'oeil. Vous nourrissez-vous, votre conscience, vous-même, de colère ? Il y en a tant qui le font. La colère est une énergie. Elle alimente le moi. Elle fait entrer de l'énergie.

Bon, évidemment, la nourriture est une partie importante de l'alimentation, mais ce n'est rien en comparaison de certaines des énergies - que vous appelleriez - non-tangibles, des énergies que vous introduisez en vous pour vous nourrir. De notre côté du voile nous ne mangeons pas d'aliments. Nous n' avons pas à le faire, à moins que nous le voulions . Nous ne pouvons pas manger de la même façon que vous le faites.

Ainsi, nous avons aussi besoin d'être nourris. Notre être spirituel doit être alimenté par quelque chose. Quelque chose doit nourrir la conscience. C'est pour cela même que nous sommes toujours en train d'y introduire des choses. Quelque chose nous alimente. Fondamentalement, si vous voulez en voir la physique, nous prenons l'énergie du "champ," qui est neutre ; en un sens, elle n'existe même pas. Nous la "dualisons". Nous la décomposons alors en éléments de dualité. Nous lui donnons la forme de potentiels.

Et, alors cette énergie s'écoule dans - que vous soyez un ange, que vous soyez humain - cette énergie s'écoule alors dans votre réalité. Elle vous nourrit et vous sustente. C'est vous qui déterminez la vibration ou les caractéristiques d'expansion de cette énergie qui vient vous nourrir. Elle vient de la Source de Tout, elle vient en vous. Mais c'est vous qui lui donnez une forme.

Ainsi, nous vous demandons maintenant à nouveau de regarder tout de suite ce qui vous nourrit dans votre vie. Est-ce la colère ? La colère est une énergie, une énergie très puissante, une énergie très dualiste et elle entre dans votre vie. Oui, la colère peut vous nourrir. Elle nourrit l'esprit et la conscience.

Certains d'entre vous se demandent pourquoi ils essaient de vivre ces vies calmes et paisibles. Vous pensez que pour être spirituel, il faut être en paix. Et ça, c'est de la merde (des rires). Et, alors la colère vient. Pourquoi faites-vous cela ? Pourquoi vous nourrissez-vous de colère ? Et il n'y a là aucun jugement. La colère est - c'est que nous ressentons - parfois très juste. Mais, que fait-elle pour vous ? Comment vous sert-elle, Shaumbra ?

C'est parfois le rire qui vous nourrit. Il nourrit l'esprit. Vous faites venir le rire de différentes façons. Vous faites des plaisanteries, ou vous vous associez à les gens qui sont drôles. Ou peut-être regardez- vous un film ou une émission télévisée où il y a de la comédie. Et, il y a du rire dans cela.

Le rire est une énergie et il vous alimente. Comment l'introduisez-vous ? Pourquoi l'introduisez-vous, Shaumbra ? Comment vous nourrit-t-il ? De nouveau, nous vous demandons à ce moment là d'être l'observateur.

Tout le monde se nourrit. Tout le monde fait entrer en soi de l'énergie, que l'on soit humain ou angélique. Tout le

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

monde est nourri. Une fois que vous comprenez comment vous vous alimentez, comment vous apportez de l'énergie dans votre réalité, alors vous pouvez comprendre comment la conscience prend forme, comment les systèmes de croyance définissent la réalité et comment alors vous pouvez vous développer hors de ce que vous croyiez être les limitations de la réalité.

Certains d'entre vous se nourrissent de l'état de victime. C'est une nourriture vraiment délicieuse, n'est-ce pas ? Vous aimez être victimes. Oh, vous vous plaignez d'être une victime. Vous geignez d'être une victime. Vous aimez rejeter la responsabilité sur les autres. Vous aimez évoquer toujours des énergies extérieures qui vous répriment et vous empêchent. Vous aimez même inventer des choses de vies passées pour vous permettre de continuer à être une victime dans cette vie, même si elles ne vous sont pas vraiment arrivées.

Vous vous nourrissez de l'énergie de victime. Ce n'est pas si mal. Elle vous permet de jouer un rôle incroyable. Elle vous permet de pas avoir à faire face au haut potentiel de qui vous êtes. Vous en arrivez à jouer ce rôle de victime. Cela vous nourrit. Cela ressemble à un tuyau de perfusion intraveineuse directement branché dans votre système, directement branché dans votre conscience. Et, vous continuez à vous nourrir par ce moyen.

Vous êtes affamé. Et vous faites appel à l'énergie de victime. Eh bien, qu'est ce qui se passe ? Bien évidemment, vous allez faire venir des intimidateurs dans votre vie. Vous allez les créer et les faire venir, pour qu'ils puissent vous réprimer à nouveau et vous donner ainsi de quoi vous plaindre. Cela vous donne une raison de ne rien faire.

Nous ne disons pas que c'est mauvais. De nouveau, il n'y a aucun jugement dans cela. Nous vous demandons seulement de jeter un coup d'oeil à la façon dont vous vous nourrissez.

De nouveau, il n'y a aucun jugement. J'aime faire cela (rires). Mais, je devrais dire qu'à un certain point, vous êtes suffisamment équilibrés pour savoir que ce n'est que de la flatterie. La flatterie est une énergie. Et elle entre en vous. Et vous pouvez en rire et vous pouvez aussi la changer pour l'empêcher de - comment dire - vous faire exploser à partir de l'ego. Vous pouvez littéralement changer n'importe laquelle de ces énergies qui vous nourrissent.

Mais certains d'entre vous le font. C'est amusant à faire, sauf si vous vous y laissez prendre, sauf si vous devenez tellement accro au besoin de recevoir des louanges et des remerciements et à la reconnaissance des autres qu'il vous faut continuer à les rechercher. Bon, alors vous commencez à créer une réalité où vous êtes toujours sur votre "cheval blanc », à devoir toujours sauver et aider d'autres. Pourquoi ? Eh bien, pas pour le plaisir du sauvetage et de l'aide à autrui ! Vous le faites pour vous nourrir de cette énergie et pour que tout le monde vous dise combien vous êtes merveilleux. Et, de nouveau nous trouvons cela . incroyablement délicieux. si vous ne vous prenez pas trop au sérieux dans cela.

Certains d'entre vous se nourrissent de façon créative. C'est une façon que j'aime. Vous aimez faire des choses créatives parce que cela amène une énergie. Et cela vous alimente ; vous nourrit. Bien, vous êtes en votre centre même un être créatif, ou un être Créateur. Ainsi, quand vous faites des choses comme de la peinture, quand vous faites des choses comme un simple croquis sur un bloc-notes pour occuper le temps pendant une réunion ennuyeuse . eh bien, cela vous nourrit. Vous ne le faites pas pour le montrer à qui que ce soit d'autre dans la pièce. Vous ne le faites pas même parce que vous pensez être un grand artiste Cela nourrit profondément en vous un désir de créativité. En réalité cela vous aide à vous relier à ce centre créatif en vous.

De nouveau, nous voulons assurer - et notre groupe d'invités veut assurer- qu'il n'y a aucun jugement dans tout cela. Ils ont dû regarder cela dans leur propre vie. Ils ont dû passer des années à étudier ici - de discussion et d'étude et d'observation véritable d'eux-mêmes - et se sont demandé la même chose. "Qu'est-ce qui nous nourrissait dans notre dernière vie sur la Terre ?"

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

Peut-être était-ce l'argent. L'argent est une incroyable énergie en lui-même. L'argent peut provoquer une dépendance. L'argent peut aussi être une belle chose. Il y en a quelques-uns dans notre groupe d'invités de ce jour qui s'y sont fait prendre. Leur vie entière, de l'enfance à la mort, a consisté à s'enrichir. Ils sont nés dedans, pour ainsi dire. C'était leur karma. Ils ont passé leur vie entière à essayer de s'enrichir. Ils se sont mesurés eux même et leur conscience à la quantité d'argent gagnée.

Oh, l'argent en lui-même n'est que du papier. Et, maintenant dans votre nouvelle société ce n'est plus qu'un chiffre qui, par internet, arrive à un ordinateur dans un système bancaire. Mais, ils se sont fait prendre dans l'énergie de l'argent. Ça les nourrissait. L'énergie des dollars, des francs, quoi que vous vouliez l'appeler, les nourrissait. Et, ils ont éprouvé le besoin de gagner toujours plus d'argent pour s'en nourrir, alors qu'ils auraient pu être satisfaits de 100 000, ils ont dû en gagner 500 000 parce que leur corps, leur corps spirituel, voulait toujours plus de nourriture.

Alors, Shaumbra, de quoi vous nourrissez-vous ? De quoi vous nourrissez-vous ?

Le prestige. une autre nourriture. Le prestige est intéressant parce que la plupart du temps, ceux qui se nourrissent de prestige ne le reconnaissent pas. Ils ne le voient même pas ; c'est tellement inconscient pour eux. Ils sont nourris par leur prestige dans la communauté. Ils se regardent aussi eux-même de la même façon que les autres les considèrent, comme les meilleurs du quartier, les meilleurs de la communauté, les meilleurs de l'état. Cela alimente leur énergie. Et, ils continuent à en avoir toujours besoin, toujours plus de prestige, toujours plus d'approbation de la part des autres. Le prestige peut donc être aussi une façon de nourrir le moi.

La certitude d'être dans le droit chemin est une autre façon de se nourrir, en devenant vertueux en tout point, même si vous savez intérieurement que vous pouvez avoir tort. Parfois, nous ne pouvons pas nous empêcher de rire. Le pharisien appelle de l'intérieur quelqu'un d'extérieur qui va lui prouver qu'il a tort, et lui permettre ainsi de descendre de son absurde piédestal (des rires). Mais, il continuera à manifester cette auto-satisfaction. Elle le nourrit. C'est une sorte d'auto-validation, même si à l'intérieur, quelque chose ne se sent pas juste. Mais, ce genre de chose les nourrit. De nouveau, aucun jugement . l'auto-satisfaction peut être une merveilleuse énergie avec laquelle jouer, dans la mesure où elle est reconnue comme un jeu.

Comment vous nourrissez-vous, Shaumbra ?

Peut-être d'un livre . peut-être de la télévision . peut-être d'un film. Qu'est ce qui se produit quand vous êtes profondément absorbé dans n'importe lequel de ces trucs de divertissement ? Quand l'énergie vous revient, vous vous nourrissez. Vous vous êtes permis de partir dans les espaces célestes et d'ouvrir la conscience et l'expérience à ce qui est écrit ou joué.

Mais, il y a quelque chose qui vous nourrit. Qu'est-ce que c'est ? Quelle est l'énergie qui vous revient ? "Oui", vous dites-vous souvent, "j'ai juste besoin d'une pause. J'ai besoin de lire un livre ou de regarder un film." Vous pensez que vous entrez dans une zone neutre. Mais, ce n'est pas du tout le cas. Beaucoup de choses se produisent.

Peut-être vous nourrissez-vous en sortant de votre esprit pendant un moment et en permettant à votre coeur et vos émotions de s'ouvrir. Peut-être vous nourrissez-vous en vous coupant du monde extérieur pendant ce temps là, afin de pouvoir reprendre contact avec vous-même. Peut-être vous nourrissez-vous en activant votre imagination, particulièrement en lisant un livre, mais aussi en regardant un film ou en regardant la télévision.

Si vous observez ce qui se passe, pas seulement dans votre tête, mais dans votre être tout entier, ce n'est pas calme du tout, même si vous êtes en train de regarder un programme de télévision. Vous êtes en train de vous nourrir. Vous regardez l'écran. Vous observez les acteurs et les personnage. Vous observez leur environnement, les

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

rôles qu'ils jouent et vous le transmettez à votre conscience. Vous le transposez dans votre réalité.

Ça ressemble à un tuyau de gaz, à un tuyau de carburant qui entre directement en vous, qui vous alimente d'une façon ou d'une autre. Tout cela a de la valeur, une magnifique valeur. N'essayez pas de couper l'alimentation. Vous allez être très, très affamés. Cela a de la valeur. Nous voulons juste que vous soyez conscients de la façon dont vous vous nourrissez.

Le drame . certains d'entre vous aiment le drame. Vous vous nourrissez de drame. Vous y êtes intimement impliqués, ou vous êtes à la périphérie du drame des autres. Parfois vous vous dites, "Mais je suis Shaumbra. Je suis un être spirituel. Je ne peux pas être impliqué dans le drame." Mais cependant vous tournez toujours autour de ça. Ça arrive tout le temps avec les gens autour de vous.

Peut-être vous dites-vous, "Bien, pourquoi est-ce que cela arrive ? Pourquoi est-ce qu'il semble toujours y avoir du drame autour de moi ?" C'est parce que vous vous en nourrissez. C'est une énergie très forte, séduisante, dualiste. Elle nourrit votre mental. Elle nourrit votre réalité et votre conscience.

Parfois vous vous faites prendre là dedans. Et ça vous chagrine tellement. "Je ne devrais pas me faire prendre par ce drame." Mais vous vous faites prendre parce que d'une façon ou d'une autre, ça vous nourrit. Ça vous donne quelque chose. Nous ne le dirons jamais assez. Ne portez aucun jugement là dessus. C'est là pour une raison. Vous y êtes impliqués pour une raison. Nous ne vous voulons pas que vous disiez, "Bien, le drame est mauvais. La satisfaction de soi est mauvaise. Ou, la victimisation est mauvaise." Nous voulons simplement que vous compreniez pourquoi c'est là. Comment cela vous nourrit-il, Shaumbra ?

Soyez en conscient. Jetez-y un coup d'oeil. Ne portez aucun jugement.

Certains d'entre vous se nourrissent de travail. Vous travaillez très, très durement. Vous travaillez de longues heures. Vous travaillez toujours. Vous le justifiez. Vous dites, "Mais je le dois. Je dois travailler. Il y a tellement à faire." Nous disons que vous êtes simplement en train de vous nourrir. Vous aimez cette énergie de travail. Vous aimez l'amener dans votre vie. Elle sert un but.

Qu'est-ce que c'est ? Quel est ce but ? Maintenant, soyez attentif. Ça n'est pas seulement parce que vous avez quelques buts à réaliser. Ce n'est pas seulement parce que vous avez un nombre limité d'années, ou que vous servez de soutien à des membres de la famille, que vous devez travailler si dur. Ça, ce sont les problématiques et les raisons superficielles. Il y a des raisons plus profondes. Comment cela vous nourrit-il ? Quelle énergie ce travail si dur vous donne-t-il ? Que fait-il pour alimenter votre esprit et votre être ?

Certains d'entre vous aiment le commérage. Vous aimez potiner. Vous aimez parler des autres. Il y a une énergie de commérage qui est très réelle, très puissante, très, très forte. Vous ne pouvez pas éviter le commérage, semble-t-il. Parfois, ensuite vous vous réprimandez. Vous dites, "je n'aurais pas dû me laisser impliquer dans ce commérage." Tout ça, c'est de la nourriture, de la nourriture pour l'âme. Même le commérage est de la nourriture pour l'âme. Comment cela vous nourrit-il ? qu'est-ce que cela fait ? Quelle est la dynamique ? Est-ce uniquement parce que c'est de l'énergie fortement chargée ?

Maintenant, n'allez pas intellectualiser ici. Les réponses ne sont pas à ce point profondes et elles ne sont pas cachées de toute façon. Parfois c'est juste une injection d'énergie forte que vous apportez dans votre vie. Parfois vous sentez que vous avez besoin de cette énergie pour aller de l'avant. Parfois après une bonne séance de commérage, vous vous sentez plus stimulés, plus vivants que vous ne l'étiez avant la séance de commérage. Ainsi, d'une façon ou d'une autre cela vous nourrit.

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

Jetez-y un coup d'oeil. N'essayez pas de l'analyser, Shaumbra. Jetez juste un coup d'oeil. "Pourquoi cette énergie me nourrit-elle ? Que fait-elle ?" Bien, probablement ça vous regonfle, probablement ça vous donne comme une injection d'énergie forte.

En voici une autre - la dépression. Beaucoup d'entre vous vont dire, "Eh bien, la dépression ne me nourrit pas du tout. Elle me retire quelque chose." Oh, pas du tout, pas du tout. C'est comme une soupe très épaisse, la dépression. C'est très épais, très lourd. Mais ça vous nourrit d'une façon ou d'une autre. C'est un type de nourriture spirituelle.

C'est là pour une raison, pas parce que vous êtes mauvais, pas parce que vous avez un déséquilibre chimique. Mon Dieu, c'est la dernière chose qu'elle est, un déséquilibre chimique ! C'est seulement ce que la science voit, mais c'est quelque chose de bien différent. C'est une énergie. Et elle vous nourrit, bien que vous pensiez qu'elle vous dérobe des énergies vitales. Regardez d'une autre façon. Qu'est-ce qui est derrière cette énergie de dépression ? Pourquoi est-elle dans votre vie ? Pourquoi est-ce une bataille constante et un défi ?

Les relations - comment vous nourrissent-elles ? Comment l'énergie de votre camarade de travail, de votre partenaire, vous alimente-t-elle . ou celle vos enfants ? Souvent vous nous dites que votre partenaire vous prend de l'énergie, vous retient. Non, votre associé vous nourrit. D'une façon ou d'une autre, il y a là une énergie qui vous sert d'une certaine façon. Ça vous apporte de l'énergie . vraiment. Ça vous aide à soutenir et alimenter votre conscience et parfois même vos illusions. Ça sert un but. Vos enfants, c'est la même chose . ils vous nourrissent d'une façon ou d'une autre. Quelle énergie tirez-vous de cela ?

Gaïa vous nourrit tout le temps. C'est ce que Gaïa a à faire ici. Son énergie vous nourrit, pas seulement votre être physique, mais votre être entier, spirituel, mental, physique. Gaïa ressemble à une usine. Cette énergie de la Terre . elle produit continuellement de l'énergie, une énergie très basique ou de type racine, quelque chose qui va aider à maintenir votre corps physique. Il y a d'autres énergies associées à Gaïa, des énergies de conscience qu'elle produit constamment, les rendant constamment disponibles pour vous. Certains d'entre vous découvrent ça en faisant une promenade dans les bois ou une ballade en auto dans le pays, ou alors quand vous allez à l'océan.

Mais la prochaine fois demandez- vous - comment Gaïa me nourrit-elle ? A nouveau il n'y a rien de mauvais. Il n'y a aucun mal à être nourri. Chaque entité doit être nourrie d'une façon ou d'une autre, a besoin d'une énergie de soutien.

Alors, comment Gaïa vous sert-elle dans votre vie ? Que fait Gaïa ?

Certains d'entre vous doivent avoir de la souffrance dans leur vie. Peut-être, est-ce physique ou émotionnel. Vous dites que vous n'aimez pas ça. Mais, si vous ne l'aimiez vraiment pas, si vous n'en vouliez vraiment pas, ce ne serait pas là, en vérité. Vous attirez la souffrance à un certain niveau parce qu'elle vous nourrit. C'est une énergie. Imaginez-la comme une énergie qui coule dans une sorte de pipeline étherique, venant directement à l'intérieur de vous, directement dans votre conscience, dans votre Maintenant.

La joie est une énergie. Elle peut très bien vous nourrir. Beaucoup d'entre vous reçoivent la joie dans leur vie. Elle vous nourrit comme le fait n'importe quelle autre énergie.

La religion - une des nourritures les plus toxiques entre toutes (quelques rires) - la religion peut nourrir ceux qui sont dans ce système de croyance. Ça continue de renforcer ce qu'ils pensent d'eux-mêmes. Ça continue de renforcer leur réalité et leur conscience. Encore une fois, nous ne disons pas qu'il y ait quoi que ce soit de mal en cela. C'est simplement une énergie, une nourriture qui entre en vous, particulièrement ces religions qui ont beaucoup de

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

dogmes, beaucoup de règles, beaucoup de livres et beaucoup d'étude. Tout ça, Shaumbra, est nourriture, nourriture pour l'énergie spirituelle, nourriture pour la conscience. C'est tout ce que c'est.

Ensuite ils écrivent de plus en plus de livres. Ils doivent le faire parce que vous devez continuer à vous nourrir. Et si vous vous nourrissez à partir de - ce que nous appellerions - une source limitée, une source définie, vous devez continuer à vous nourrir de plus en plus. Vous devez continuer à faire de nouvelles règles, à écrire plus de livres, à créer plus de lois, plus de concepts au sujet de Dieu. C'est juste de la nourriture pour l'âme. C'est tout ce que c'est.

Shaumbra . c'est une nourriture. Vous êtes assis ici en ce moment, tétant la mamelle de Shaumbra, vous en nourrissant (rires dans l'assistance). Cette énergie de Shaumbra, du Cercle Cramoisi, de Tobias et du Conseil Cramoisi, c'est une nourriture. Encore une fois, aucun jugement. Pourquoi amenez-vous ceci dans votre vie ? Qu'est-ce que cela fait pour vous ? Encore une fois, il n'est pas question de décider de ce qui est juste ou faux. Il est simplement question de regarder comment vous êtes nourris, parce qu'une fois que vous avez compris comment vous vous nourrissez, alors vous comprenez comment votre réalité est créée, alors vous pouvez comprendre comment changer cette réalité, alors vous pouvez vous donner une plus grande permission. vous voyez.

Vous vous nourrissez de tant de façons différentes. Vous vous nourrissez de l'air, simplement en respirant. La respiration est une façon incroyable de vous nourrir. Elle nourrit votre réalité. Elle alimente vos rêves et vos désirs. Respirer nourrit votre esprit.

C'est plus que simplement prendre l'oxygène dans l'air. Il y a de l'énergie spirituelle dans l'air. Et vous inspirez cela. Cela nourrit votre réalité de base. Cela nourrit votre sensation d'être. Quand vous pratiquez la respiration spirituelle profonde, elle nourrit en partie votre désir d'une conscience plus vaste et plus étendue

Le sommeil . cela vous nourrit. Ce n'est pas seulement se reposer. Il y a une énergie associée au sommeil et aux rêves qui vous nourrit. Très souvent dans vos rêves vous sortez et vous allez dans les autres royaumes. Vous sortez faire la récolte ou des achats. Vous sortez pour aller en fait cueillir le fruit céleste de l'arbre et vous le rapportez dans votre réalité ici quand vous vous réveillez. Que se passe-t-il quand vous dormez ?

Soyez conscients de la façon dont vous vous nourrissez, comment vous nourrissez votre conscience. Tout ce que vous faites dans votre vie . le travail de guérison . le travail de facilitation . que vous le donniez ou le receviez . c'est de la nourriture pour vous-même. Que vous soyez la victime ou le persécuteur. que vous soyez le créateur ou l'intellectuel. que vous soyez l'enfant ou le parent . tout ça vous nourrit d'une façon ou d'une autre, crée votre réalité. Ainsi, quand vous êtes prêts à changer votre réalité, quand vous êtes prêts à changer la conscience, en premier lieu vous devez être conscients de la façon dont vous la nourrissez, dont vous lui fournissez de la nourriture.

C'est là-dessus que notre groupe d'invités a travaillé aujourd'hui, c'est ce qu'ils ont étudié. Ils ont regardé toutes les différentes façons dont ils se nourrissaient. Certains d'entre eux avaient effectivement donné dans ce que vous appelez des énergies sombres ou mauvaises, comme vous le savez. Ils s'étaient nourris de cette façon ; c'est un autre type de nourriture, une autre façon de vous donner de l'énergie.

Certains d'entre eux l'ont fait en étant ce que nous pourrions appeler les travailleurs sociaux spirituels, ayant toujours à conseiller les autres, devant toujours être là, celui qui écoute, le conseiller. Vous connaissez le genre. Vous êtes de ce type, beaucoup d'entre vous (quelques rires). Vous êtes toujours ceux vers qui vos amis peuvent venir. Bien, ils se nourrissent de vous pour une part. Mais vous vous nourrissez d'eux.

Il se passe quelque chose dans un échange de réalité ici entre vous deux. Vous pensiez que c'était juste parce que vous étiez une personne attentionnée et compatissante. Oh, en réalité c'était parce que vous aviez simplement

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

besoin de cette nourriture. Vous aviez besoin que cette énergie vienne dans votre vie. Encore une fois, aucun jugement ici . ce sont des observations d'un être spirituel.

Les problèmes de santé, la santé . vous vous nourrissez par la santé. Vous pensiez que la santé était le sous-produit de la façon dont vous vous nourrissiez. Mais vous vous nourrissez par votre santé et par les problèmes de santé. Si vous êtes constamment malades, si vous attrapez constamment des rhumes ou la dernière maladie à la mode, vous vous nourrissez de cette énergie, d'une façon ou d'une autre, autant que si vous êtes toujours en bonne santé. Ça vous nourrit.

Il y a toujours une entrée d'énergie dans votre réalité de base. Elle crée la conscience qui crée vos vraies expériences dans la vie. Comment vous nourrissez-vous, Shaumbra ? Être assis près d'un feu la nuit, simplement en vous relaxant, en buvant un verre de vin, c'est davantage que d'être assis près d'un feu en buvant un verre de vin. Ça procure une énergie, une entrée d'énergie dans votre conscience, dans votre réalité, une énergie qui donne forme et définit votre réalité.

Ça se passe quand vous êtes au volant sur la route. Ce moment-là procure une nourriture. Que se passe-t-il quand vous conduisez sur la route ? Peut-être, l'impatience , le besoin d'arriver quelque part . peut-être une façon de vivre dirigée par l'horloge, le besoin d'aller à toute vitesse quelque part . ça vous alimente aussi. Peut-être, rêvassez- vous quand vous conduisez. Cela vous nourrit.

Quoi qu'il en soit, Shaumbra, regardez-le. Chaque aspect de votre vie, ressentez-le. Ressentez exactement ce qui se passe.

Les conversations que vous avez avec les autres sont plus que des conversations que vous avez avec les autres. Quand vous vous réunissez entre amis, avec les personnes aimées . vous sortez dîner . vous bavardez au téléphone . vous êtes nourris. Ce sont des échanges d'énergie entre vous et les autres. Mais il y a aussi les différents types d'énergie qui viennent d'autres endroits, d'autres sources pour vous aider à nouveau à définir votre réalité.

Le sexe . vous aimez toujours parler du sexe. Alors, parlons-en. Il ne s'agit pas que du sexe.. Vous vous nourrissez d'une façon ou d'une autre. Vous faites entrer de l'énergie, peut-être l'énergie d'amour de l'autre personne, peut-être l'énergie de la satisfaction physique. Mais il y a plus ; il y a d'autres couches, d'autres niveaux, d'autres choses qui se passent.

Si vous pouviez - et sans déshonorer votre partenaire - prendre un moment tandis que vous vous engagez dans l'amour et le sexe. Prenez un moment et dites, "qu'est-ce qui se passe ici ?" Ne leur dites pas ce à quoi vous pensez à ce moment-là (quelques rires). Dites-vous "Comment est-ce que je me nourris ? Comment mon mental, comment ma réalité, ma conscience sont-ils nourris en ce moment ?"

Tout que vous faites a à faire d'une façon ou d'une autre avec le fait d'être nourri. C'est pourquoi vous le faites. Peut-être êtes-vous un enseignant ou un facilitateur pour les autres en ce moment.. Vous vous nourrissez. Vous n'êtes pas uniquement en train de travailler avec eux. D'une façon ou d'une autre vous êtes nourris aussi.

Découvrir ça, prendre conscience de toutes les différentes façons dont vous vous nourrissez est une chose étonnante. Vous voulez le faire sans jugement. Vous voulez le faire sans déterminer ce qui est bien ou mal. Embrassez chaque façon dont vous vous nourrissez. Aimez-en chaque partie.

Peut-être y a-t-il des luttes continues dans votre vie. On dirait que vous n'arrivez pas à tourner la page, comme ils

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

disent. En fait cela vous nourrit, d'une façon ou d'une autre. Ce n'est pas Dieu qui vous envoie ça, en disant, "Nous allons rendre la route un peu plus dure pour Marie aujourd'hui, juste parce que . eh bien, juste parce que (quelques rires) quelqu'un doit avoir une route dure." L'Esprit ne travaille pas comme ça.

Vous en retirez de l'énergie. Cela vous aide à donner une forme à la conscience et finalement à la réalité. D'une façon ou d'une autre vous êtes nourris par tout . très simple.

Vous êtes à ce point, Shaumbra, où vous devez commencer à l'observer en tout. Tenez un calepin. Notez ce qu'il en est vous concernant. Soyez très observateur et conscient de toutes les différentes façons dont vous vous nourrissez, toutes vos activités. Pourquoi faites-vous certaines choses de la façon dont vous les faites ? Ce n'est pas parce que vous êtes une mauvaise personne, pas parce que vous n'avez pas de volonté, pas parce que d'autres vous y entraînent. Cela vous sert d'une façon très directe et très belle de toute évidence.

L'alcool et des drogues. ils peuvent vous servir. Ils peuvent vous nourrir. Oh, il ne s'agit pas seulement de s'enivrer, ou de faire un trip, ou de se shooter. Il y a une autre énergie qui entre quand vous utilisez de l'alcool ou des drogues. Il ne s'agit pas seulement des sensations fortes que vous obtenez à ce moment-là.. Vous pensez que c'est seulement ça.

Quelque chose d'autre se passe là. Vous vous nourrissez d'une manière ou d'une autre. Qu'est-ce que c'est ? Est-ce que vous vous utilisez cela pour vous nourrir d'une énergie d'évasion, ou peut-être d'une énergie de relaxation ? Est-ce que vous vous nourrissez de façon à avoir une expansion de conscience ? Ou bien est-ce que vous vous nourrissez de façon à annihiler votre conscience, ou à la nier peut-être ? Vous avez à répondre à ça pour vous-mêmes. Nous ne pouvons pas répondre pour vous. Mais d'une façon ou d'une autre vous arrivez à être nourris par ça..

Quand vous sortez faire une longue promenade, quelque chose se passe. Vous êtes nourris . oh et aimez être nourris, à propos . aimez-le . aimez être nourris. C'est juste de l'énergie qui entre pour vous servir, vous aider à donner une forme à votre réalité. C'est essentiellement une énergie que vous appelez. C'est comme si vous étiez debout en haut d'une montagne, appelant un certain type d'énergie. Et alors elle vient, même si plus tard vous pensez que c'est négatif, même si plus tard vous pensez que c'est douloureux, ou limitant. D'une façon ou d'une autre vous l'appelez.

Quand vous faites de l'exercice, quand vous allez faire de la gymnastique et vous entraînez . oh, Il ne s'agit pas seulement de tonifier vos muscles. Il ne s'agit pas seulement de garder votre corps en forme. Il y a quelque chose d'autre qui se passe là. Comment cela vous nourrit-il ? Demandez-le vous. La réponse est tout à fait simple. Demandez vous comment ce moment vous nourrit.

Et encore une fois, aimez le. Ne le jugez pas. Ne dites pas, "Bien, cela doit être mauvais. Peut-être suis-je narcissique pour être tout le temps en train de m'entraîner, pour vouloir garder un corps ferme." C'est un jugement humain de la Vieille Énergie. Quand vous vous demandez ce qui vous nourrit, faites-le à partir de l'endroit du plus vaste amour, de la création la plus grande, peu importe que vous trouviez ça bas ou laid. En réalité c'est tout à fait beau.

Ainsi, nous avons commencé aujourd'hui en disant "Donnez-vous la permission d'être qui vous êtes." Alors, à travers ceci, vous découvrez qui vous êtes vraiment, pas seulement le moi limité, mais les Grand Soi. Tout vous nourrit, d'une façon ou d'une autre

Vos animaux de compagnie . ils vous nourrissent, pas uniquement avec de l'amour, pas uniquement avec de

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

l'acceptation. Un autre échange a lieu. Comment cet animal de compagnie vous nourrit-il ? Il se pourrait que vous ne soyez pas capables de saisir certains aspects de ceci en ce moment. Alors, ressentez simplement l'énergie. N'essayez même pas d'y mettre une définition ou des mots. Ressentez-la simplement. "L'énergie de ce bel animal de compagnie me nourrit. Je me demande comment." Ensuite attendez la réponse. Elle viendra à vous. Oh, ce n'est pas que l'animal doive vous servir et passer une vie longue et malheureuse à essayer de vous rendre heureux.

Certains d'entre vous entrent dans cette énergie de manque d'estime de soi. C'est une façon de vous nourrir. Mais, mince alors !, il y a une nourriture plus savoureuse que celle-là ! (quelques rires). Parfois c'est juste que vous ne pouvez pas accepter que les choses soient tout simplement belles et merveilleuses, peu importe comment. Peut-être cet animal de compagnie aurait-il fait n'importe quoi pour revenir et être avec vous dans cette vie, juste parce qu'il vous aime et pour aucune autre raison. Ce n'est pas qu'il soit en apprentissage avec vous. Ce n'est pas qu'il doive être avec vous. Ce n'est pas son mauvais karma qui le fait se retrouver avec vous une fois encore (plus de rires).

Mais, certains d'entre se nourrissent de cette énergie de basse estime de soi. "Un chien n'aurait probablement pas voulu revenir," dites-vous. "Il avait probablement à le faire. Il s'est probablement senti tellement mal pour moi qu'il lui fallait être ici." Bien, maintenant vous vous nourrissez d'une énergie de basse estime de soi, un des sujets préférés de Kuthumi (plus de rires). C'est juste une nourriture, Shaumbra. C'est juste quelque chose qui vous nourrit.

Alors, soyez attentifs à tout durant - comment dire, nous voyons que n'allons pas nous rencontrer pendant un certain temps- les six prochaines semaines. Regardez tout. Ce sont vos devoirs : regardez tout ce qui vous nourrit dans votre vie. Notez-le si vous le désirez. Faites-en une chanson si vous le désirez. Oh, oui, nous aimerions entendre quelques chansons Shaumbra . "Ce Qui Me Nourrit" . ou un ou deux poèmes peut-être.

Comme vous commencez à devenir très conscients - mais ni dans le jugement ni dans l'intellect - à propos de ce qui vous nourrit, vous allez être capables de comprendre maintenant ce qui crée votre réalité. Et, quand vous comprenez ce qui crée votre réalité, alors vous pouvez comprendre aussi ce qui change votre réalité. Vous voulez changer la réalité ? C'est vraiment tout à fait facile.

Il y en a qui disent, "Bon, comment changez-vous la conscience ?" La toute première chose consiste à mettre en doute le système de croyance à l'intérieur duquel vous existez. Vous l'avez tous fait auparavant. C'est pourquoi vous êtes Shaumbra. Quelque part pendant le temps imparti à cette vie, vous avez mis en doute le système de croyance, qu'il ait été co-créé avec vos parents, vos enseignants, vos religieuses, vos prêtres ou vos rabbins. Quel qu'il soit, vous l'avez mis en doute quelque part pendant le temps imparti au lieu de le perpétuer.

Vous voyez . vous ne pensez pas que c'est inhabituel, mais en réalité ça l'est. La plupart des gens ne remettent pas en question les systèmes de croyance. Ils se battent avec eux. Ils se mettent en colère contre eux. Ils essayent de peut-être leur échapper. Mais Il n'y a pas tant que ça d'êtres humains qui remettent vraiment la réalité en question. Ils l'acceptent simplement.

Saint Germain en a parlé - l'hypnose de masse -. Ce n'est pas une mauvaise chose. C'est une chose "acceptée par tout le monde". Mais c'est juste qu'ils croient qu'il en est ainsi. Ils croient que si vous êtes en altitude, ce genre de choses, il y a moins d'oxygène dans l' air et qu'il est plus difficile de respirer. Peut-être . mais peut-être que non. C'est un système de croyance. Et, n'importe quel système de croyance est soumis au changement et désire absolument changer . vous voyez . pour atteindre un nouveau niveau. Les systèmes de croyance ne sont jamais coincés de manière permanente. Ils sont seulement coincés par l'acceptation et le désir.

Quand vous comprenez ce qui vous nourrit, vous comprenez pourquoi votre conscience est là où elle en est. Puis, quand vous commencez à mettre en doute les systèmes de croyance, vous mettez en doute votre réalité, la réalité

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

qui existe tout autour de vous. Vous remettez en question, "Pourquoi suis-je dans ce corps ? Pourquoi ce corps doit-il dormir huit heures la nuit ? Pourquoi ce corps doit-il consommer certains types de nourriture ?"

Vous commencez à mettre en doute les systèmes de croyance, même concernant la loi. Vous voyez. Maintenant, nous ne sommes pas en train de vous encourager à sortir et être dans l'illégalité (quelques rires). Nous sommes en train de vous encourager à vous demander pourquoi vous l'acceptez. Qui l'a écrit ?

Qui a écrit la Bible ? Ce n'était pas Dieu - Dieu ne sait pas écrire (encore des rires). Dieu est illettré (encore des rires) par choix. Dieu ne veut pas apprendre comment entrer dans ces choses intellectuelles. Ainsi, l'Esprit lui-même est tout à fait illettré.

Qui a écrit la Bible ? Il y a ceux qui croient qu'elle a été écrite par Dieu. Nous avons vu qu'elle a été écrite par l'homme. Et elle a été changée plusieurs fois, plusieurs fois. C'est une merveilleuse histoire, mais pas suffisamment merveilleuse pour que j'ai envie d'y rester (rires dans l'assistance). Je ne voulais pas être juste un autre personnage dans un livre. Je voulais écrire mes propres livres. Ainsi, Shaumbra, il y a ceux qui le croient et l'énergie de peur les nourrit

Oui, l'énergie de peur vous nourrit trop parfois, n'est-ce pas ? Vous créez des peurs dans votre vie et ensuite ça vous nourrit. Vous pensez que ça vous fait mal. Ça vous aide d'une façon ou d'une autre.

Certains d'entre vous se créent une grande nervosité quand vous devez aller faire quelque chose. Vous devenez nerveux et votre estomac en est tout bouleversé. Vous vous mettez à transpirer et vous vous déséquilibrez. Et vous pensez que c'est une mauvaise chose. En réalité c'est une chose merveilleuse. Ça vous nourrit d'une façon ou d'une autre. C'est la même chose pour la peur. Elle vous nourrit.

Maintenant, une fois que vous commencez à comprendre qu'il n'y a aucune charge là-dessus, une fois que vous commencez à comprendre que ça vient simplement pour vous aider à créer votre réalité et votre conscience, alors cela devient très amusant. Et vous pouvez commencer à jouer avec tout. Vous pouvez commencer à tout changer.

Une fois que vous mettez en doute un système de croyance. Comme nous le disions, la loi. Bon, les lois sont écrites par l'homme. Les lois sont écrites pour essayer de rester en harmonie avec un groupe d'anges très forts vivant sur Terre. Les lois étaient censées être un consensus commun, mais maintenant, elles sont devenues soit les programmes d'un petit groupe, soit des programmes individuels. Alors, pourquoi se soumettre à une quelconque loi ? Nous ne disons pas de le faire ou de ne pas le faire. Mais demandez vous pourquoi. Quel est ce système de croyance ?

Comment la loi, comment les règles vous ont-elles nourries ? Comment les règles ont-elles été créées par votre bureau. Certaines sont parmi les règles les plus idiotes que nous ayons jamais vues être créées dans le milieu du travail. Elles sont conçues pour limiter la conscience - c'est tout - limiter la conscience. Oh, ce n'est pas une mauvaise chose. C'est une nourriture. La limitation de conscience permet de se concentrer sur ce qui permet à tout le monde d'en être - comme vous diriez - à la même page. Et ça vous empêche de partir dans des directions différentes. Mais les systèmes de croyance comme ça ne peuvent durer qu'une courte période de temps parce qu'ils ne se fondent pas sur une conscience plus élevée, en particulier la conscience comme celle que vous réalisez.

Alors, les lois. Ce sont des systèmes de croyance. Certains ont même peur de penser au-delà de ces systèmes, de dire, "Pourquoi est-ce là ? Mais c'est tout à fait idiot." Ou peut-être est-ce pour une raison. Mais il y a une énergie, une énergie sous-jacente qui soutient la conscience. Les lois - peu importe dans quelle ville ou pays vous êtes - aident à définir la conscience de masse. C'est tout ce qu'elles sont. Elles définissent la conscience de masse.

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

On vous a dit que vous devez les accepter, d'une façon ou d'une autre ; c'est ainsi que fonctionne la loi. Vous devez le croire et si vous ne faites pas, vous serez jetés en prison. En fait, si vous croyez qu'il en est ainsi, alors c'est ce que vous créez. Et vous continuerez à jouer à ce jeu. Il est temps d'aller au delà de ça, Shaumbra, temps de passer au-delà de ça.

Il y a tant de croyances concernant la mort. Saint Germain en a parlé, de certaines des plus bizarres, des plus étranges croyances concernant la mort. En fait, elles sont vraies parce que quand vous arrivez de notre côté, vous apportez ce que vous croyez et c'est ce que vous expérimentez. Il n'y a pas une réponse unique, simple . autre que ce que vous croyez qu'il en est et en sera quand vous arrivez de notre côté. Vous le créez.

Si vous croyez dans l' enfer, vous allez être en enfer. Si vous croyez, comme Cauldre, que l'enfer peut être amusant, l'enfer sera amusant (quelques rires). Vous voyez . il y a même un système de croyance ou une nourriture derrière le mot "enfer". C'est tellement devenu une partie de la conscience. Vous dites "l'enfer". Vous dites "Satan". Ça commence immédiatement à vous nourrir. Ces deux mots vous nourrissent immédiatement, d'une façon ou d'une autre. Qu'est-ce qui vous nourrit, Shaumbra ?

Notre cher groupe d'invités a donc regardé cela. Ils sont tellement enthousiastes de revenir sur Terre et de comprendre comment les choses les nourrissent et créent la réalité, de comprendre que quand ils ne sont pas heureux ou satisfaits de la réalité, ils peuvent la remettre en question. Vous pouvez la remettre en question tout de suite, votre propre réalité d'abord.. N'allez pas à l'extérieur pour essayer de remettre en question la réalité d'autrui.

Interrogez votre propre réalité. Demandez-vous comment vous vous intégrez dans tout ça. Demandez vous "cette réalité me sert-elle ?" Ne vous demandez pas si c'est bien ou mal. Est-ce que cela vous sert, Shaumbra ? Si vous sentez que vous êtes limités parce que vous n'avez pas d'éducation, c'est une réalité et une nourriture que vous utilisez pour vous nourrir. Est-ce que cela vous sert encore ? Ou bien est-ce que c'est comme les styles d'habillement de la saison dernière ? Est-ce que cela vous sert ? Si ce n'est pas le cas, posez-vous la question. Pourquoi êtes-vous là ? Cette question a tendance à commencer à casser le système de croyances.

Mettre la réalité en question aura pour conséquence que la façon dont elle a été modelée va être cassée, qu'elle sera ramenée dans la forme d'énergie d'origine, de sorte que maintenant vous pouvez créer une nouvelle conscience. Alors, que voulez-vous que la conscience soit dans votre vie ? Eh bien, c'est à vous de choisir. C'est à vous de choisir.

Encore une fois, souvenez-vous, la conscience n'est pas le mental C'est la partie profonde en vous. Elle est fondée principalement par des expériences du passé ayant créé votre niveau de croyance et de conscience. Et elle peut être changée à tout moment . si vous le croyez vraiment . si vous la laissez vraiment être très souple et très ouverte. Mettez en doute une croyance et elle commence à changer.

Et alors qu'elle change, deux choses intéressantes se passent. Tandis que votre conscience change, votre réalité commence à changer aussi. Deux choses se passent. D'abord, vous avez très peur parce que le changement est là. Vous croyez que le changement n'est pas bon. Les humains croient ça en général. Beaucoup d'entre vous croient encore que le changement, pensez-vous, va tout chambouler, va vous emmener dans des zones inconnues. Parfois il est plus facile de rester dans le connu que d'aller dans l'inconnu.

Alors, changez la conscience entourant le changement (quelques rires). La conscience que vous en avez en ce moment même et ce qui vous nourrit dans le mot "changement" lui-même est une sorte de peur. Oh, c'est une excitation et une énergie de peur qui vient se déverser en vous. Même quand nous disons le mot "changement", il y a l'excitation de sortir de la vieille ornière, mais une peur de ce qui viendra ensuite.

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

Alors, allez au-delà de cette peur du changement. Allez au-delà de la crainte de l'inconnu. L'inconnu est simplement un potentiel - ce n'est que ça. Ce que vous voyez parfois comme le vaste inconnu - "Que va-t-il se passer demain ; que va-t-il arriver dans 10 ans ?" - vous le voyez comme une obscurité énorme, inconnue, effrayante parce que vous ne le comprenez pas. C'est juste un potentiel - ce n'est que ça, juste un potentiel.

Ainsi, vous vous permettez maintenant de passer par le changement. Le changement est . naturel .ou peut-être pas. Le changement est l'évolution, l'énergie qui cherche un nouveau niveau, la conscience désirent s'exprimer d'une façon nouvelle et différente. Alors, permettez au changement d'entrer. Shaumbra, permettez à votre conscience de s'ouvrir.

Ce qui arrive quand votre conscience s'expande et quand votre réalité commence à changer tout autour de vous, c'est que vous commencez à vous nourrir d'une nouvelle façon. Vous commencez à vous nourrir d'une nouvelle façon. Et c'est là où - comment dire - les résultats les plus étonnants et les plus spectaculaires, les choses les plus tangibles commencent à arriver. Vous voyez, vous allez avoir besoin de passer du temps pour regarder comment vous vous nourrissez. Ensuite vous allez permettre à votre conscience de changer . si vous le désirez.

Puis soyez conscients de la façon dont vous commencez à vous nourrir différemment. Cela va être étonnant. Vous allez ressentir comme si dans le passé vous aviez été connectés et nourris par des milliers et des milliers de tuyaux venant de la colère . venant du rire . venant de l'amour . venant du commérage . venant du travail . venant de la souffrance . tous ces tuyaux où coule la nourriture vous soutiennent. Quand vous allez au-delà, quand vous mettez en doute la réalité et permettez à la conscience de changer, vous constatez que vous n'avez pas besoin de tous ces tuyaux pour vous nourrir désormais.

Vous allez découvrir que nourrir le soi vient de soi. Ça vient de l'intérieur, comme vous dites, que le tuyau qui nourrit était toujours là, du divin vers l'homme . du divin vers celui . celui qui était toujours là . vous nourrissant dès le début . soutenant votre vie . le souffle pur, simple de l'esprit qui vous a toujours nourri. Il est toujours là . entrant . sortant . entrant . sortant . . prévisible... toujours là . toujours avec vous.

Alors, vous pouvez commencer à débrancher tous ces autres tuyaux qui servent à vous nourrir. Ils étaient juste provisoires. En réalité, ils bloquaient juste le chemin. Ils ne faisaient que vous gêner.

Vous n'avez pas besoin de tirer vos énergies du drame . de la souffrance . de la fuite . du sexe . de quoi que ce soit. Maintenant, ce sont ce que vous appelleriez des vraies expériences de libre arbitre . vous voyez. Maintenant, vous pouvez sortir et tout expérimenter dans votre vie et sans en dépendre pour votre nourriture et pour votre base de réalité. Maintenant, vous le faites juste pour l'expérience. Maintenant, vous le faites juste pour l'amusement. Vous le faites juste parce que vous le voulez à ou peut-être ne le voulez-vous pas. Mais vous n'êtes pas obligés de l'utiliser pour vous soutenir ou vous alimenter.

Vous découvrirez que les choses commencent vraiment à changer. Vous vous nourrissez de l'intérieur. Vous n'avez pas besoin de le faire à partir de l'extérieur. Maintenant, vous avez tellement plus de nouveauté et de liberté dans vos choix. Vous n'êtes pas dans l'esclavage. Vous n'êtes pas gardés en otage par une de ces quelconques méthodes d'alimentation externes. Alors votre vie commencer à changer très rapidement. Votre réalité va avoir l'air si fluide, si ouverte, si malléable par vous, le Créateur. C'est très simple, très simple en effet.

Alors, maintenant nous allons vous demander de faire ces devoirs . si vous le choisissez. Nous allons vous demander d'être très conscients. Ne vous contentez pas de prendre ce Shoud que vous vous êtes donné à vous-même, de sortir et de l'oublier. Travaillez avec. Travaillez avec ces énergies. Comment chaque chose dans votre vie vous nourrit-elle en ce moment ?

## Shoud 4 - De quoi vous nourrissez-vous ?

---

Soyez patient avec cela. Passez du temps, de l'amour et de l'énergie avec cela. Ne le laissez pas juste tomber jusqu'au mois suivant où nous allons dire, "avez-vous réellement pris conscience de ce qui vous nourrit ?" Si vous êtes vraiment prêts à aller au-delà, à continuer à avancer, Shaumbra, soyez conscients de tout ce qui vous nourrit. Encore une fois, faites-le sans jugement.

Aujourd'hui il y a tout un groupe d'invités ici, des centaines, qui observent et regardent, qui ont jeté un coup d'oeil du point de vue de leur propre vie passée, mais ils auraient souhaité être assis sur vos chaises aujourd'hui. Ils auraient réellement aimé pouvoir faire l'expérience sur Terre tout de suite, pouvoir vraiment y prendre part. Ils doivent se réincarner. Ils doivent s'autoriser à se rappeler de le faire. Ils doivent revenir. Vous êtes assis ici en ce moment. Vous avez l'occasion de le faire et de réaliser une énorme différence dans la façon dont vous créez votre réalité.

Ainsi, cela a été un plaisir d'être avec vous aujourd'hui, Shaumbra, beaucoup à digérer et beaucoup à observer. Vous n'êtes jamais seuls dans ce travail.

Et il en est ainsi !