

## Garder l'équilibre en soi : des solutions

Tiré de : Pensée du mardi 1<sup>er</sup> février 2022 de

[Omraam Mikhaël Aïvanhov](#)

**Maladies** - *s'en prémunir en travaillant sur l'harmonie*

Chaque maladie a pour origine une faiblesse ou un vice dans l'homme lui-même. D'une certaine façon on peut donc dire que ce sont les hommes qui créent les maladies. Quand la nervosité augmente, une maladie apparaît... Quand la sensualité augmente, c'est une autre maladie... Quand la désharmonie augmente, c'est une troisième maladie... Toutes les maladies sont la conséquence d'un désordre déterminé, et le cancer est la conséquence de l'anarchie. Pour vous prémunir contre lui, la seule méthode est de travailler sur l'harmonie. Pensez chaque jour à l'harmonie, restez toujours conscient, vigilant, afin de ne jamais accepter longtemps en vous un état de désordre; sinon cet état qui se propage jusque dans les cellules, coupe toutes les communications, tous les courants, jusqu'au moment où l'organisme ne peut plus remédier.

[Omraam Mikhaël Aïvanhov](#)      <https://www.prosveta.ca/pensee-du-jour>

## Garder l'équilibre en soi : des solutions

Par Jacqueline

D'abord disons que la santé, peut être comprise comme un état d'équilibre ou d'harmonie sur les différents plans de notre être : le plan physique (corps physique), le plan énergétique (corps éthérique), le plan psychique (corps astral) et le plan spirituel (corps mental)

La santé peut être définie comme un niveau vibratoire et un état d'harmonie entre les différents organes du corps humain.

Toute forme de maladie, de dysharmonie au niveau du corps physique, est le miroir d'un déséquilibre intérieur.

C'est l'être spirituel que nous sommes, le « Je » qui, au travers de la souffrance physique, manifeste son désaccord, nous signale qu'il souffre, il souffre de ne pas assumer son vrai rôle, et de ne pas donner le meilleur de lui-même.

**La guérison** survient grâce à des prises de conscience des causes d'un mal être, d'une maladie. Ces causes se trouvent sur les plans psychiques et spirituels.

La santé demande un réalignement intérieur pour découvrir les souhaits de notre être véritable et agir en harmonie avec ceux-ci. Il n'y a pas de produit miracle.

### **Faire remonter son taux vibratoire**

Pour faire remonter son taux vibratoire, il est important d'élever ses pensées, ses sentiments et de se dépasser pour un but noble.

La guérison peut passer par des remises en questions. On a des efforts à faire pour se tourner vers le haut afin de devenir de plus en plus moral et fraternel.

### **Renforcer son système immunitaire**

Prenons soin de notre corps physique dans le but de pouvoir manifester au mieux notre nature divine et vivre avec un mode de vie créatif au sein duquel nous nous exprimons.

Le système immunitaire joue un rôle clé pour notre santé : privilégier les forces de vie. En plus de manger bio en ayant de belles pensées, de prendre du soleil pour se régénérer, un bon moyen de renforcer notre système immunitaire et même de combattre un virus, c'est d'aller dans la Nature.

**Le lien avec la Nature** n'est pas à négliger. Pour se ressourcer, il est bon d'entrer en pleine Nature avec respect, en silence ou écoute de la vie et de faire des exercices de bases : Bien s'ancrer à la Terre; Se décharger dans la Terre; Se recharger à un arbre.

Puis, rien n'empêche de danser, chanter, célébrer la vie, d'être gratitude pour ce que la Nature nous donne en abondance.

Cultiver un lien en esprit permet de ressentir et même de percevoir toute la vie qui existe dans la Nature

### **Dans la Nature, tous les remèdes**

La Nature, semble-t-il, peut nous fournir tous les remèdes. Les herboristes connaissent bien les plantes et leurs vertus thérapeutiques. Et ils ont leur formule ou recette pour différents problèmes de santé. Il est bon de les consulter.

**Ralentir sa respiration** pour obtenir un calme intérieur et ainsi aider l'énergie à bien circuler en nous. La respiration lente et profonde est conseillée afin de calmer nos pensées et nos émotions.

**Bouger**, pratiquer un sport **à son rythme** pendant 20/30 minutes.

**La méditation** faite en se reliant à notre source spirituelle nous régénère et renforce notre système immunitaire. Ce genre de méditation amplifie notre foi ou expérience du divin qui est une force colossale face à toute épreuve extérieure.

Notons que la santé ou les maladies se trouvent être **une question de niveau vibratoire**, qu'une échelle de Bovis peut tout à fait nous montrer, Voir, de Pierre Lassalle, l'article Renforcer son système immunitaire où on y trouve l'échelle de Bovis :

<https://www.kaya-team-universe.org/univers-realiste-et-heroique/renforcer-son-systeme-immunitaire/>

Notons aussi que derrière la colère ou l'agressivité, il y a **des peurs à conscientiser** puis à transcender. Voici un exercice pour retrouver le calme intérieur (du moins un peu en situation) :

## Litanie pour contrer la peur :

Cette litanie est donnée dans le Roman Kaya Dove 3 –L'Ange de l'espérance par le Héros David, pp. 309-310. On peut se procurer le roman en e-book : [www.editions-terre-de-lumiere.com](http://www.editions-terre-de-lumiere.com)

LE Héros David dit :

La peur est quelque chose de très pénible, et pourtant pas si difficile que cela à surmonter. Mais il faut disposer du courage pour l'affronter. Il ne faut surtout pas la laisser s'installer, sinon elle devient chronique. Alors, ce n'est plus de la peur, mais de l'insécurité dans laquelle nous vivons en permanence... C'est la base de l'esclavage. Pour vaincre la peur, il faut accepter de la voir en face et d'y mettre la lumière, comme pour n'importe quel mal. Ensuite, il est essentiel d'imaginer que la Lumière nous emplit et que nous laissons la peur nous traverser, afin qu'au final, la peur soit derrière nous... et nous, nous demeurons dans la Lumière, conscient de la vérité. J'ai aussi une litanie, au besoin, pour ceux qui veulent. La voici :

*Je veux m'extraire de la peur, car la peur tue ma pensée et mon esprit.*

*La peur est la petite mort qui conduit à l'extinction de ma conscience et à la perte de mon humanité.*

*J'affronte ma peur. Et je la laisse passer à travers moi, en demeurant détaché et transparent.*

*Puis lorsqu'elle est passée, sur son chemin, il ne reste plus que moi dans la lumière.*

Face à toute situation où nous ressentons la peur, déclamer cette litanie à haute voix est très puissant.

Pour aller plus profondément encore, voir l'Exercice sur la peur à la fin de l'article suivant de Pierre Lassalle :

<https://www.kaya-team-universe.org/univers-realiste-et-heroique/un-processus-de-manipulation/>

**Références** : et vous pouvez ajouter les vôtres

Cécile Levasseur : Les 4 clés de l'autoguérison, Les Éditions de la Sagesse. **Épuisé**

Claudia Rainville : Participer à l'Univers sain de corps et d'esprit, Les Éditions F.R.J. Inc.

Herboristerie Desjardins : Un guide de base pour la Santé, La Passion des plantes.

Maria Treben : La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu, Conseils d'utilisation des plantes médicinales, éditeur Ennsthaler, (Autriche). En vente à l'Herboristerie Desjardins, 3303, rue Ste-Catherine Est, Montréal, 514-523-4860

Peter Deunov : Au Cœur de la Santé. Livre pour la santé, mode de vie, causes des maladies, soins, méthodes de guérison

Pierre Lassalle : La Forteresse de l'Harmonie, la nutrition, la respiration, la pensée et la volonté, Éditions Terre de Lumière.

Pierre Lassalle : Sauvons la Nature, devenir un ouvrier de Dame Natura, Éditions Terre de Lumière.

Pierre Lassalle : Natura, ou Les Secrets de Livre de la Nature, Éditions Terre de Lumière.

### **Méditations créatrices** – Livrets et CD de Céline & Pierre Lassalle

Les méditations sont guidées par Céline ou Pierre Lassalle

Harmonisation vitale

L'ouverture du Cœur

La Forteresse des Saisons, Tome 1: Printemps & Automne

Purification – Chakras & Aura

L'Esprit Héroïque (Pierre Lassalle et Lucie Delalain)

### **Articles :**

Renforcer son système immunitaire

<https://www.kaya-team-universe.org/univers-realiste-et-heroique/renforcer-son-systeme-immunitaire/>

Un processus de manipulation et de peur

<https://www.kaya-team-universe.org/univers-realiste-et-heroique/un-processus-de-manipulation/>

Vidéo-conférence et article

Rencontre avec Pierre Lassalle : Résilience & Espérance... vers un Nouveau Monde.

<https://www.kaya-team-universe.org/univers-realiste-et-heroique/resilience/>