

# Vivre Sa Légende

Magazine n° 103 • Novembre 2015

1€

« Une âme qui s'élève élève le monde » Gandhi

La pensée du mois :

**«Quiconque ne pense qu'à recevoir oublie ce qu'il a reçu, et le plus grand mal provenant de cette avidité, c'est ingratitude. »**

Sénèque

## Le mot de Dominique-Claire Germain

Chacun semble s'interroger sur les promesses de cette Nouvelle Terre. Bien évidemment la réalité offre ce que nous avons nourri dans nos cœurs, dans nos âmes et dans nos esprits, de façon collective et individuelle. Mais la réalité de La Nouvelle terre se construit déjà à chaque battement de cœur. Bien sûr, il existe malgré tout, une trame Divine, un plan divin. Et chacun de nous y participe et de façon bien plus puissante que ce qu'on peut l'imaginer. Tant de choses sont déjà prêtes et attendent le moment parfait. Par exemple, l'« Energie libre » existe depuis bien longtemps et tant d'autres possibles sont dans les coulisses à attendre le moment idéal pour être révélés à tous.



Même si les apparences extérieures semblent proposer une toute autre réalité, nous avançons inexorablement vers la manifestation du Nouveau Monde, car tout est prêt. Oui, tout est prêt et les consciences se sont éveillées. Cependant, il reste fondamental de poser ses intentions pures, d'exprimer à l'Univers ce que nous désirons de noble. En parallèle, il nous est également suggéré d'élargir notre regard en posant sa Vision, la Vision de Soi, la Vision d'un autre monde, une Vision vibrante de Splendeur .

L'intention dont le pouvoir de création est intense, porte très souvent en elle le désir de recevoir, le désir d'avoir, le désir d'une rencontre ...

Et si l'intention se parait également, du merveilleux désir d'offrir ? D'offrir le meilleur de soi-même, d'offrir le plus doux des regards à soi et ceux qui nous entourent, d'offrir une vibration bienveillante, lumineuse et sereine.

Et si les intentions étaient celles de souhaiter à tout ce qui est vivant, la plus délicieuse des harmonies, la plus pure expression de vie, le plus exaltant des bonheur ?

Merci, merci de maintenir une Vision haute à chaque souffle, cela nous hisse et hisse la Terre entière !

# Quand Hubert rencontre sa Présence JE SUIS

*Témoignage vécu en stage à Digne Les Bains  
Septembre 2015*



*« Il est bien rare que je m'adresse des messages tendres et doux qui caressent mon âme.*

*Pendant des heures, aujourd'hui, j'ai tenté d'esquiver « La Présence Je Suis ».*

Dans son immense intelligence, avec ses vagues d'amour léchant et re-lêchant mon cœur, pendant des heures, sans relâche, avec l'Amour tenace que je lui ai découvert, Elle s'est servie des larmes de mes soeurs dans cette salle (femmes présentes lors du séminaire à Digne Les Bains) pour m'offrir un cadeau sans prix : me montrer que j'étais aussi un humain avec des glandes lacrymales proches de l'éclatement.

Elle m'a susurré, avec une infinie patience, pendant toute une si longue journée, que j'avais enfin :

- le droit de vivre,
- le droit de sourire,
- le droit de danser , le plaisir dont je pense que mes parents m'avaient privé, sans s'en rendre compte,
- le droit de ne pas se mentir encore trop longtemps.

Et au bout d'une infinie journée où « La présence Je Suis » se glissait avec tellement de sûreté dans ma mémoire, dans mes cicatrices, dans mes blessures et celles que j'ai causées à tellement de personnes, que je ne savais plus vraiment qui susurrait en moi, si c'était Elle, La Présence ou ...plus rien.

Avec une infinie douceur, Elle, « Ma Présence Je Suis », m'a invité à prendre dans mes bras avec tendresse, le regard clair et l'esprit libre, ceux de mes proches qui pensent dépendre tellement de moi.

Et de leur dire qu'ils allaient eux aussi bénéficier d'un incommensurable cadeau, celui de se reprendre en charge, individuellement, progressivement, et qu'avec leur travail et l'aide de « Leur Présence Je suis », ce sera divinement simple. »



# Septembre 2015 : Mois Unique Éclipses, Équinoxe, rayons Gamma..

Ce mois de septembre fut assez unique car il a été marqué par deux éclipses et l'équinoxe. Nous avons vécu une éclipse solaire qui a eu lieu le 13 septembre, non visible en France. Puis, nous avons traversé l'équinoxe d'automne, lequel, comme vous l'avez ressenti, a bouleversé chacun d'entre nous. De plus, dans la nuit du 27 au 28 septembre, une magnifique pleine lune (lune sang) combinée à une exceptionnelle éclipse, visible de la France, nous a régalé de ses splendeurs.

**En effet, dans la nuit du 27 au 28 septembre 2015 a eu lieu une éclipse lunaire exceptionnelle. La lune, particulièrement près de la Terre a été teintée de rouge et a disparu pendant plusieurs heures.**

Les éclipses lunaires totales ou partielles peuvent sembler moins spectaculaires car plus fréquentes que les éclipses solaires totales. Celle qui s'est déroulée dans la nuit du 28 septembre méritait néanmoins que nous levions les yeux au ciel quelques minutes pour la voir. **En effet, il s'agissait d'une «super-lune».** L'astre dont l'orbite réalise une ellipse autour de la Terre s'est trouvé très près de nous (363 104 km pour être précis) et est apparu plus gros dans le ciel (14% de plus). Par ailleurs, l'alignement avec le soleil a donné à la lune une teinte écarlate particulière. Elle est alors surnommée

«Lune de Sang». C'est la conjonction de ces deux phénomènes astronomiques qui a rendu l'événement exceptionnel. **Ce type d'éclipse se produit rarement et la prochaine, visible depuis la France, aura lieu en 2033.**

Tout le monde a pu l'observer. Le ciel était dégagé, et ce fut magnifique. Autre différence, si l'éclipse totale de soleil ne dure que quelques minutes, l'éclipse lunaire du 28 septembre a duré, plusieurs heures. **A travers toute la France, la première phase, appelée «éclipse pénombrale» a débuté à 2h12.** Elle fut partielle à 3h07 précisément. L'éclipse lunaire totale a eu lieu à 4h11 pour s'achever à 5h23. La nuit du 27 septembre, la lune était haute dans le ciel. S'il est évidemment préférable de se placer dans une zone dégagée, l'éclipse lunaire a pu être observée par des millions de personnes. Ce fut un événement exceptionnel et accessible à tous...qui a enchanté les plus courageux.

L'année 2015 a été marquée par plusieurs événements astronomiques importants: l'éclipse solaire totale du 20 mars. Mais aussi les Perséides et leur pluie d'étoiles filantes pendant la désormais célèbre «Nuit des étoiles» le 13 août et enfin la nuit du 14 décembre 2015 devrait également être marquée par une autre pluie d'étoiles filantes venues cette fois,

des Géminides.

Ce mois de septembre unique est également marqué par une avalanche de rayons «Gamma »

### **Que sait-on concrètement sur les rayons gamma ? Quels phénomènes en sont à l'origine ?**

Aurélien Barrau précise : La lumière est une onde. Cette onde peut avoir différentes énergies. Nos yeux ne sont sensibles qu'à une fraction infime des énergies possibles. L'immense majorité des ondes son invisibles pour nous, bien qu'elles soient tout à fait réelles. **Les rayons gammas sont les plus énergétiques des ces ondes. Leurs énergies peuvent être typiquement un milliard de fois plus élevées que celles de la lumière visible !!!**

On connaît aujourd'hui de nombreux objets astrophysiques capables de générer de tels rayons gammas. Par exemple, les pulsars et les quasars. Les premiers sont des étoiles très denses, des étoiles à neutrons, qui génèrent des champs électromagnétiques intenses et par conséquent des particules très énergétiques. Les quasars, quant à eux, sont des trous noirs super-massifs qui secrètent de larges quantités de matière.

Mais les sources de rayons gammas les plus étranges et les plus fascinantes demeurent sans doute ce qu'on nomme les «sursauts gammas». Ce sont des phénomènes très brefs qui **libèrent une quantité d'énergie gigantesque en très peu de temps**. Les plus longs d'entre eux sont certainement associés à la mort d'étoiles massives. Pour les plus

brefs, la situation est moins claire. Carlo Rovelli et moi avons d'ailleurs proposé qu'ils pourraient être dus à des effets de gravitation quantique dans les petits trous noirs ... »

**Il est aisé de se dire que tout cela impacte de façon colossale notre structure atomique et subatomique modifiant notre ADN. Ces énergies nous propulsent encore davantage vers notre véritable identité Divine. Tel le charbon qui subit une pression phénoménale afin de se transformer en Diamant, nous vivons le même type de processus. Ces énergies créent en nous de fortes pressions et transforment notre base carbonique en base cristalline. En effet, afin d'ascensionner, il nous faut modifier notre structure énergétique et redevenir des êtres cristallins, tels que nous étions dans un premier temps.**

**C'est pour cette raison que les symptômes sont multiples et que nous ressentons beaucoup, beaucoup d'inconforts. Il est intéressant de noter que l'une des principales fêtes juives, s'est déroulée quasi en même temps que la fête de l'aïd el-Kébir (pèlerinage à la Mecque) et que le Pape François a effectué un déplacement aux Etats Unis, visite très suivie, très médiatisée et célébrée par les Américains).**

**Ce mois de septembre fut un mois de grande guérison et fut souvent nommé par les courants spirituels comme étant le mois de la Première Vague d'Ascension. Cela « décoiffe ». Il est donc essentiel de se centrer, de méditer, de veiller à consommer ce qu'il y a de plus pur et de maintenir une impeccabilité à tous les niveaux. Profitez du voyage...**

# « Nos guides Attendent Notre collaboration »

Par Clothaire et Domi-Claire

« Nos guides sont toujours là, à nous observer, à œuvrer de concert avec notre Présence JE SUIS pour co-crée notre réalité. Ils peuvent être angéliques, Maîtres Ascensionnés, ou autre, mais dans tous les cas, Ils sont pur amour. Ils nous aiment inconditionnellement. Leur bonté, leur bienveillance sont infinies. Ils font preuve de profonde compassion. Ils facilitent la connexion à notre multi-dimensionalité et ainsi nous aident à nous relier aux plans supérieurs. En faisant appel à nos guides et à notre Présence Divine, ils nous aident ainsi, à mieux comprendre notre «mission de vie ». De ce fait, Ils nous poussent à agir de façon juste afin de réaliser notre mission. Nos guides sont une pure caresse d'amour. Ils sont attentifs à notre évolution, à nos projets, à nos questionnements. Ils sont toujours avec nous et ils nous accompagnent, prêts à intervenir instantanément, dès lors que nous faisons appel à leur assistance. Nous pouvons avoir plusieurs guides. Certains nous aident à maintenir un équilibre en nous et d'autres se réjouissent quand ils nous aident à révéler notre magnifique potentiel. Leurs différents soutiens offrent la force qui nous permet de surmonter les épreuves et de faire des choix.

entreprennent le nécessaire pour induire la pensée, l'émotion ou l'action les plus belles et les plus justes. Quoi qu'ils mettent en place pour nous épauler, ils respectent pleinement notre libre arbitre, nos choix, nos décisions, nos relations, même si ceux-là manquent encore de lumière. Un guide n'interviendra jamais de « force », ni même ne poussera son protégé à faire des choix contre son gré. Cependant, nos choix conscients semblent parfois fabuleusement inspirés. Ces inspirations, si elles sont auréolées d'impeccabilité, sont souvent l'expression de leur intervention. Unis à Notre Présence Divine, ensemble, ils mettent des plans et des stratégies en place. Ces plans ont pour objectif de nous extraire de notre « zone de confort », créant une instabilité afin de nous faire réfléchir et ainsi grandir. Ou bien, ces plans, en fonction du travail que nous avons entrepris, s'expriment de façon surprenante en nous présentant de magnifiques cadeaux!

Comme le dit si justement Paolo Coehlo : **«Rien dans ce monde n'arrive par hasard!»**.. Même s'il nous arrive de nous sentir « abandonné » par nos guides ou par la hiérarchie céleste, cela n'est jamais vrai. Quand ce sentiment là se présente, c'est que nous sommes prêts à franchir une étape de plus dans notre processus d'évolution et que nos guides et notre Présence JE SUIS, ont co-crée cette



situation afin de répondre à un désir profond de purification, de guérison ou d'évolution.

Le langage des guides est le langage de l'Amour. En parlant avec le langage du Cœur, des liens plus profonds s'établissent et notre intuition se développe. Tout peut aller très vite et notre sincérité est alors divinement récompensée. Grâce à l'amour que nous leur témoignons, nul besoin de rituel particulier. La relation devient plus consciente et notre perception de la Vérité Eclairée s'affine. Nous comprenons alors, que même si nous nous sommes cru « égaré », cela n'a jamais été le cas, car ils ont toujours et à chaque seconde veillé sur nous.

Il est de notre intérêt de communiquer étroitement et quotidiennement avec eux. Plus nous nous appliquons à chérir ces relations, plus notre épanouissement spirituel se développe. De ce fait, notre conscience s'accroît et plus vite nous Ascensionnons.

Parce que leur aide est très précieuse, ils nous évitent bien souvent de terribles co-créations.

Sachez que leur réponse se fait toujours. En revanche, la réponse qu'ils nous proposent peut se tenir à mille lieux de ce que nous avons imaginé. Ils se « régalent » à nous surprendre, c'est

une façon de nous maintenir curieux et attentif. Quelque soit notre interrogation du moment, ils trouveront toujours un moyen de nous glisser une information ou un indice nous mettant sur la voie la plus juste.

Ils agissent de manière douce, efficace et très appropriée. Souvent ils manifestent des « signes » dont le but est bien de baliser de lumière notre parcours.

Ces signes sont perceptibles au quotidien dès lors que nous restons alertes : Une chanson qui passe à la radio au moment propice, un dialogue de film qui arrive au bon moment, un ami qui vous donne la réponse que vous cherchiez, un slogan publicitaire... En effet, Albert Einstein nous dit « **Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito !** »

Nous sommes tous capables de recevoir des réponses encore plus directes et évidentes. Pour cela, il nous est demandé de nous ouvrir à la finesse de ce qui nous entoure et de leur exprimer toute notre gratitude pour le soutien inconditionnel dont ils font preuve depuis la nuit des temps. Nos guides attendent notre collaboration...

**Clothaire : [www.guidesspirituels.fr](http://www.guidesspirituels.fr).**

**Ou au 06 98 26 59 49**

## *Ce que les guides nous enseignent (anonyme) :*

- *Tout ce qui vous agace, vous enseigne la patience.*
- *Tout abandon ressenti, vous enseigne à trouver la force en vous.*
- *Tout ce qui vous met en colère vous enseigne le pardon et la compassion.*
- *Tout ce qui exerce une emprise sur vous, vous enseigne qu'il est temps de reprendre votre propre pouvoir.*
- *Tout ce que vous « laissez », vous enseigne l'Amour Inconditionnel.*
- *Tout ce que vous redoutez, vous enseigne à aller au-delà de vos peurs.*
- *Tout ce que vous ne pouvez maîtriser, vous enseigne le lâcher-prise*
- *Tout ce qui vous rend malheureux, vous enseigne qu'il est temps de vous aimer davantage.*

# Message d'ADAMA

## Juin 2015

« Bonjour à vous mes frères et soeurs de lumière, je Suis Adama de la cité de Telos.

Vous me demandez, aujourd'hui, d'évoquer avec vous ce que peut être Telos, l'Agartha ou Shamballa. Vous trouverez tellement de définitions de cela au travers vos livres qu'il est possible et compréhensible que vous en soyez étonné et pourtant, toutes ces définitions sont vraies.

Alors, pour vous, imaginer que la Terre serait creuse est un exercice demandant une immense concentration est une ouverture de la foi qui dépasse souvent l'entendement tellement vous avez été envahie d'information contraire vous affirmant que le cœur de votre monde ne pouvait contenir qu'un noyau mou de matière ou les réactions nucléaires s'enchaînerait jusqu'à valider une théorie fautive vous amenant à croire que votre surface ne représente que la seule possibilité d'expression de l'humanité planétaire.

Il n'en est rien, nous habitons bien mes frères et moi le centre de votre planète, il existe sous des couches profondes de votre sol, des couches qui se succèdent intensément mais ce que vous appelez le « noyau » ne fait que quelques dizaines de kilomètres.

Le rayon de votre planète oscille autour des 6 000km et cela peut laisser un

champ plus large que les expériences que vous pensez réelle.

Alors, oui, il existe une terre dans la terre dont il existe des accès via les pôles mais via aussi certains lieux lumineux que je préfère simplement évoquer ici même si le Mont Shasta est connu pour être l'entrée de Telos.

Dans cette « terre » creuse existe un grand Soleil central, un centre d'énergie de lumière pure. Ceci constitue le cœur du vaisseau Terre. Nous vénérons cette énergie car elle représente l'essence de la Vie sur nos villes.

Notre peuple existe depuis des éons, des milliers de vos années, nous vivons bien plus vieux que vous et certains d'entre nous, atteignent quasiment les 300 ans ce qui reste un âge ultime qui n'est atteint que par de grand sage ayant la connaissance des sciences de l'âme.

Je suis moi même assez « âgé » selon vos normes externes. Il s'agit pour moi aujourd'hui de vous dire qu'en tant qu'ancien peuple de la Lémurie et de cités que vous avez connues sous le nom d'Atlantide ou Chichen Itza, nous avons décidé sciemment de nous installer dans l'intra-terre ou nous avons développé nos réseaux au fil des âges.

Éclairé de la lumière divine de nos anciens, ce choix fut fait afin de respecter l'évolution externe de l'humanité qui se

déchirait sous des quêtes de territoires qui, même de vos jours, ne sont pas vraiment terminées.

Alors, notre vie ici, dans nos cités cristallines, est à la fois plus simple et plus riche d'enseignements que celle que vous vivez à l'extérieur, bloqué par les limites d'une pensée qui vous est souvent induite de gouverneurs souhaitant plutôt vous asservir que de vous libérez de la vérité simple de votre appartenance à l'univers de toutes éternité.

Notre cité a fait son ascension depuis des centaines d'années mais nous restons très proche, vibratoirement, de votre plan de conscience et de votre plan physique. Effectivement, vous êtes et resterez, nos frères et soeurs de lumières vivant actuellement leurs propres ascension.

Pour que certain viennent jusqu'à nos cités, nous avons utilisés des processus simples d'accélération de conscience afin que ceux qui en sont porteurs, puissent voir de leur yeux humains ce que peut être le monde de lumière et d'amour que constitue l'univers intérieur de la planète. Ce processus vibratoire est en cours pour toute l'humanité. Vous n'êtes plus sans pouvoir savoir que les plans subtils rejoignent maintenant la matière. Les cristaux qui soutiennent nos cités sont maintenant en croissance exponentiel partout autour de la Terre pour soutenir l'oeuvre divine qui rapproche des plans de

lumières, des « dimensions » diriez vous, entre eux.

Frères et soeurs de lumières, nous soutenons ce processus de lumière de notre conscience. Ils seront nombreux ceux qui verront, avant la fin de leurs incarnations, les cités que nous évoquons avec vous car, nous en avons construit dans l'espace planétaire mais aussi dans l'espace interstellaire et ces vaisseaux de lumières approchent de la terre. Hé oui, mes amis, parfois vos « extra » terrestres sont des intra-terrestres.

Ainsi, nous existons sans être dans votre champ vibratoire immédiat mais dans des plans subtils qui seront bientôt plus facilement harmonisation aux fréquences acceptables et acceptés par vos corps physiques.

Cela sera un honneur de voir à quel point, nos pensées dirigées vers vous aurons finalement réussi à vous rejoindre car, en tant que grand prêtre de Telos, j'ai souvent, avec beaucoup d'autres, prier la lumière du Grand Feu divin de vous apporter la paix et la compréhension de QUI vous Êtes. Que le grand soleil central bénisse chacun de vos pas. » ADAMA

**Source :**

**<http://leretourdesdieux.blogspot.ca>;**

**Partagé par : Messages Célestes**



# Les Initiatives

## Mes prochains stages :

**Nouvelle-Calédonie** (7 et 8 novembre et 14 et 15 novembre 2015) : La Loi d'Attraction et Les 12 Flammes Sacrées

**Toulon** (samedi 23 Janvier) : comprendre et utiliser la Précieuse Flamme Violette de 9h à 17h30; 70€

**Tours** (30 et 31 janvier 2016) : Découvrir en profondeur le Divin Pouvoir de la Présence Je Suis et les 12 Flammes Sacrées

**Bordeaux** (13 et 14 février 2016) : le fabuleux pouvoir des croyances, grand moment de découverte de qui nous Sommes

**Digne les Bains (04)** (27 et 28 février 2016) : la Présence Je Suis et les 12 Flammes Sacrées

**Vannes** (5 et 6 mars 2016) : Télés «Un monde enchanté enfin accessible»

**Meaux** (19 et 20 mars 2016) : Télés «Un monde enchanté enfin accessible»

**Colmar (Alsace)** (2 et 3 avril 2016) : la fabuleuse Connaissance de la Loi d'Attraction «Osez votre divinité»

**Sélestat (Alsace)** (9 et 10 avril 2016) : Comprendre en profondeur le merveilleux processus d'Ascension, travail avec les Maîtres Ascensionnés

**Quimper** (23 et 24 avril 2016) : la fabuleuse Connaissance de la Loi d'Attraction «Osez votre divinité»

**Nice** (28 et 29 mai 2016) : Découvrir en profondeur le Divin Pouvoir de la Présence Je Suis et les 12 Flammes Sacrées



## Témoignages concernant les Stages

**Claudine, 13 septembre 2015 :**

*Gratitude Domi-Claire pour ce magnifique travail de lumière et d'amour. Merci pour l'amour et l'enthousiasme avec lesquels tu transmets cette beauté du coeur. Nous sommes sur le chemin du retour et de retrouvailles. Merci de ton accompagnement pour continuer en confiance. BIZZ dans la joie pétillante du coeur. Claudine*

**Sylvie, 13 septembre 2015 :**

*Coucou ma Merveilleuse Domi-Claire, Je ne suis toujours pas redescendue de mon nuage, et ne souhaite pas lâcher cette élévation. L'énergie que tu contactes et offres avec une telle générosité a révélé en moi ma puissance Divine. Je suis honorée, comblée d'avoir été guidée vers ta Source. Tu nourris puissamment le Divin en chacun de nous et il n'y a pas plus belle réalisation du qui nous sommes que de devenir cette révélation, cette substance d'Amour pour inonder nos amis humains. Gratitude à tout ton Être de Lumière ainsi qu'à tous les Amours de Guides qui t'accompagnent pour nous offrir le QUI TU ES. Ce week-end m'a fait monté une magnifique marche. Je t'AIME ma soeur Télésienne. Sylvie*

# L'Association

L'Association « **Vivre sa Légende** » est libre de toute appartenance.

« Vivre sa Légende » souhaite tisser des liens entre toutes les personnes désireuses de maintenir une vision plus Haute en ce qui concerne l'évolution de la Planète. Nous aspirons à entretenir le concept que **tout est possible** et que nous sommes ici pour accomplir notre **Légende Personnelle**. L'Homme est omnipotent, investi d'une potentialité immense. IL est acteur de son histoire, cocréateur de sa vie. Depuis trop longtemps, tout a convergé à nous faire oublier l'**Être merveilleux que nous sommes**. Afin que chacun d'entre nous puisse réveiller l'alchimiste enfoui au fond de nous, l'Association « **Vivre sa Légende** » propose un journal mensuel qui partage la Vision d'Artisans de Lumière et d'écrivains de renommée internationale. Ce journal offre une approche spirituelle et concrète des événements planétaires.

Les articles choisis témoigneront également de l'extraordinaire processus de **transmutation** qui se met en place. Nous espérons que ces écrits vous soutiendront dans votre aventure personnelle. L'Association propose aussi des conférences, des débats, des Méditations, des concerts et des ateliers d'écriture s'articulant autour de la **Loi d'Attraction**.

*Que l'énergie des mots choisis permette à votre chemin d'être plus doux, plus serein et que votre  
Légende Personnelle se réalise...  
A très bientôt !*

L'équipe de Vivre sa Légende

## Coupon d'adhésion

n° 103 • novembre 2015

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Tél : ..... / .....  
Email : .....  
Date : ..... / ..... / .....

**Adhésion association : 15 €**

**Coupon à retourner à l'adresse suivante :**

Vivre Sa Légende. 114 B Impasse Gilette – Darbousières- 83 100 Toulon.  
Tel : Dominique-Claire 06 99 00 82 19  
Email : vivresalegende@hotmail.fr

*Merci de faire  
passer ce journal !*

*Préservez la nature  
Recyclez !*

