

Message extraterrestre (Taygeta – Pléiades)

Le travail de l'ombre - Contact pléiadien extraterrestre.



Auteur : Cosmic Agency, Gosia

Publié le 14 juin 2019

Lien : <https://youtu.be/Xf6Xepg5ryc>

Le travail de l'ombre - Contact pléiadien extraterrestre (Taygeta)

Gosia : Bonjour Swaruu. Je voudrais aborder le sujet du travail de l'ombre. Vous avez dit que c'était l'un des plus importants pour les habitants de la Terre. J'aimerais l'approfondir. Est-ce que cela vous conviendrait ?

Swaruu : Oui, bien sûr. Bonsoir Gosia et Robert.

Gosia : Je vous remercie. Tout d'abord, il serait bon de comprendre ce qu'est exactement le travail de l'ombre pour vous ? Qu'est-ce que vous entendez par là ?

Swaruu : Je le conçois comme le travail qui est réalisé lorsqu'une personne fait une introspection systématique sur elle-même. Analyser progressivement, avec ou sans aide, son programme interne. En se référant à la programmation reçue depuis l'enfance, aux traumatismes et aux réactions déjà automatiques chez chaque personne. Origines et causes.

Gosia : Ok. Quelles sont les méthodes les plus adéquates pour déprogrammer tout cela ?

Swaruu : Comme vous vous en doutez, cela dépend de chaque personne, donc ce qui fonctionne pour l'une peut ne pas fonctionner pour une autre. Cela fait partie du chemin spirituel, et en tant que tel, c'est individuel. Cela dit, il y a des paramètres qui peuvent aider les gens à commencer avec leur propre version du travail de l'ombre.

Gosia : Quels sont-ils ?

Swaruu : Le premier est de comprendre ce qu'est le travail de l'ombre. Ensuite, il s'agit de former leurs propres objectifs. Il fait partie de ce qu'un bébé de naissance trouvera comme barrières sociales à partir du point le plus fondamental, qui est de comprendre qu'il y a des choses acceptables et des choses inacceptables. Les choses acceptables sont favorisées par notre famille, les choses inacceptables ne le sont pas. Et cela dépendra de chaque famille et de chaque culture. Cela signifie que pour survivre, l'individu doit réprimer les aspects de lui-même qui ne sont pas approuvés, tout en essayant d'exagérer ceux qui sont acceptés. C'est un mécanisme de survie.

Ce qui en résulte est une dualité, ou une dichotomie chez une personne. La création du conscient et de l'inconscient. Le fait qu'ils doivent se séparer ainsi est probablement le premier acte de rejet de soi-même. Une personne présente des facettes conscientes et des aspects de la même personne qui ne sont pas conscients, elle ne peut pas le percevoir. D'où le nom de travail de l'ombre. Parce qu'elle n'est pas dans la « lumière » de la personne, elle ne peut donc pas « voir » ces aspects d'elle-même qui sont présents.

Comme nous réprimons ce qu'ils nous enseignent comme étant négatif, cela se compose de choses socialement négatives en général, bien qu'il y ait aussi des aspects positifs cachés.

Par exemple, on dit aux filles de se taire et de ne pas exprimer leur opinion. Cela les pousse à se refouler, à manquer d'assurance. Disons qu'une fille a vécu cela dans son enfance, lorsqu'elle parlait, elle était réduite au silence. Elle deviendra alors une adulte refoulée sous cet aspect, apparemment peu sûre d'elle et ayant peu de valeur personnelle. Mais dès qu'elle découvre la racine de son problème, le fait que sa mère l'a mal traitée dans son enfance, elle peut soudain se sentir en sécurité et en confiance, en étant capable d'exprimer librement son opinion pour la première fois.

Un autre exemple est celui des personnes qui attaquent constamment avec des commentaires inappropriés, mais qui sont doux pour les autres. Passif agressif. Ils essaient de libérer un aspect d'eux-mêmes qu'ils ont refoulé. Ils le font au lieu de partager ouvertement leur opinion. Et ils le font de cette façon en raison de la négativité qu'ils ont avec cette stratégie, puisqu'ils ne peuvent pas être confrontés directement avec la même facilité qu'ils le seraient s'ils s'exprimaient ouvertement d'un point de leur propre pouvoir.

Ils ont eux-mêmes nié certains aspects d'eux-mêmes dans la mesure où ils ne comprennent pas pourquoi ils réagissent de cette manière. Et ils en viennent à souffrir de leurs propres ombres. Ils ne les comprennent pas. Parce qu'ils les ont cachées, parce qu'ils ont eux-mêmes perdu des parties d'eux-mêmes par la stratégie de survie qui consiste à cacher leurs aspects négatifs et à exagérer les aspects positifs du point de vue socialement accepté.

Les gens finissent par être fragmentés. Et ils en sont eux-mêmes complices. Parce que leur propre valeur était moins importante que le besoin d'être accepté par leur famille et leur communauté. Mais ces aspects restent là et sont mis en lumière, surtout pour donner des problèmes. Ils doivent faire face aux problèmes et aux réactions dès le départ, même si cela fait mal, parce que cela fait mal. Faire du travail d'ombre, c'est mettre en lumière les aspects les plus profonds de notre être. Apprendre à transcender nos problèmes et leurs causes les plus profondes. Il est donc nécessaire de pouvoir atteindre ce qu'on appelle l'illumination spirituelle.

Gosia : Merveilleux, merci. Vous avez dit plus haut qu'il est d'abord important de comprendre ce qu'est le travail de l'ombre, et ensuite de fixer nos objectifs. Ce que vous avez dit ci-dessus, fait-il partie de cette étape ? De créer des objectifs ?

Swaruu : Ce n'est pas le comment, c'est le pourquoi et ce qu'est le travail de l'ombre. Pour arriver à comprendre ce que c'est.

Gosia : Et que serait exactement « former des objectifs » ?

Swaruu : C'est de comprendre ce que vous recherchez personnellement avec votre travail d'ombre.

Robert : Avec cela, vous ne changez pas la personnalité de la personne ?

Swaruu : Oui, vous changez votre personnalité. Mais c'est vous qui vous changez vous-même.

Gosia : Le travail avec notre ombre doit être fait purement par nous-mêmes, ou pouvons-nous recevoir des "indications" sur ce que nos ombres pourraient être de la part d'autres personnes ? Cependant, ce qu'ils voient, ne serait-ce pas parfois leurs propres projections ?

Swaruu : Les autres ont souvent, sinon toujours, plus de conscience ou peuvent voir nos ombres plus clairement que nous-mêmes. Ce sont nos ombres, donc ce qui est évident pour une personne extérieure, ne l'est pas pour la personne qui porte l'ombre en question. Et en même temps, les autres personnes ajoutent aussi leurs réactions et leurs propres ombres, comme tu l'as dit. Le fait qu'ils puissent aussi ajouter leurs propres ombres n'est donc pas toujours fiable. Il faut que ce soit quelqu'un d'assez « conscient ».

Gosia : Comment discerner si quelque chose fait partie de nous en tant que partie de notre essence ou quand il est programmé ? Exemple pratique de ma vie : Ma culture, ma religion catholique, etc. m'ont « programmée » à vouloir être dans une relation monogame. Mais il y a des gens dont j'ai croisé le chemin qui m'ont dit que je suis comme ça parce que j'étais « programmée » de la sorte. Est-ce mon ombre ? Comment puis-je savoir si mon désir de vouloir avoir une relation avec une seule personne, de façon monogame, est parce que je suis comme ça, ou si c'est mon "ombre" que je dois dissoudre ?

Swaruu : En fin de compte, tout est programmation soit pendant la vie en cours, soit avant dans une autre vie, mais tout est programmation – interprétation. Ce n'est qu'une soupe de gradients dans laquelle une programmation est plus évidente, et d'autres plus subtiles.

Gosia : Ok, merci. Je suis en train de digérer ce que tu as dit.

Swaruu : Je t'en prie. Penses-y bien. Tout ce que tu interprètes est le résultat d'un programme, même la chaise que tu as là. C'est une chaise parce que tu es programmée pour la percevoir de cette façon. Vous aimez le chocolat parce qu'il est (programmation) aussi. Tout ce qui semble être votre essence provient également d'expériences antérieures qui ne sont rien d'autre que de la programmation. Le genre que vous représentez, votre sexualité, tout est programmé.

Une personne n'a pas d'âme, n'a pas été dotée d'une âme, l'âme est quelque chose qui se construit par elle-même, avec le travail et à travers le temps et les incarnations. Ce n'est rien d'autre que de la programmation. C'est juste que quelque chose qui est considéré comme une ombre est quelque chose que vous ne voulez pas avoir en ce moment. Un comportement qui va à l'encontre de l'idée ou du concept que la personne a d'elle-même, de l'idée qu'elle a d'elle-même en tant que personne.

Gosia : Vous avez raison, vu sous cet angle, tout est programmé. Et libérer l'esprit, vers le moi unifié alors, signifierait voir TOUT comme une programmation. Même ce que je perçois comme provenant de mon « essence ». Maintenant que je le vois tel que vous le présentez – TOUT EST IDÉES et INTERPRÉTATIONS, vous avez raison. Il n'y a rien d'autre.

Swaruu : Oui, c'est seulement l'opposition entre les choses qu'une personne considère comme acceptables, et selon son concept de soi et les choses qu'elle possède qui vont à l'encontre de ce concept de soi. Comme des attributs ou des caractéristiques qui sont en conflit avec ce qu'elle souhaite être.

Robert : Mais qui dicte ce qui est acceptable ou non ? La société ou l'individu ?

Swaruu : Les deux, Robert, mais dans le cas de la société humaine, l'individu sera toujours le résultat de son interaction avec la société, et les attributs qu'une personne ne veut pas ou qui sont en conflit avec sa perception personnelle (ego) sont ceux qui sont réprimés et deviennent des ombres.

Mais ces ombres seront toujours là parce qu'elles font partie des valeurs qui font l'individu, et cet individu les possède et les rejette parce qu'il y résiste. C'est cette résistance qui définit ce que l'individu veut être. Mais l'individu ne peut savoir ce qu'il veut être que s'il sait ce qu'il NE veut PAS être (les ombres).

Mais qu'on le veuille ou non, ils sont là et ils apparaîtront au grand jour quand on s'y attendra le moins car ce sont les faces d'une même pièce, elle n'est pas séparable. Par exemple, si votre mère désapprouve quelque chose en vous, vous le réprimez pour qu'il ne sorte pas. Surtout quand vous êtes petit, car votre survie dépend de l'amour de votre mère. Quand une personne naît, disons qu'elle n'a pas de déclencheurs (les précurseurs des ombres), elle est en quelque sorte propre et sans programmation, mais au fur et à mesure qu'elle grandit, les ombres se développent irrémédiablement. Maintenant, en parlant de ce concept d'ombres qui sont là, qu'on le veuille ou non, j'ai une citation terrestre que j'aime beaucoup personnellement :

« Tout ce que vous réprimez et cachez ne se manifesterà que plus tard sous forme de destin. »

K. G. Jung

D'où vient le terme de « Shadow Work ». C'est quelque chose que Jung a utilisé et présenté pour la première fois.

Gosia : Donc d'après ce que je vois ici, les ombres ne seraient pas une programmation comme mon exemple précédent, d'être « programmé pour être monogame » par ma culture et ma religion, mais quelque chose que nous ne voulons pas, non ? Et nous ne savons pas pourquoi ? Et si la programmation s'harmonise avec ce que je veux, ce n'est plus de l'ombre, n'est-ce pas ? Si je veux être monogame, peu importe que cela provienne d'une programmation externe ou interne. Tous sont des programmes.

Mais c'est mon interne. Alors ce n'est pas de l'ombre, n'est-ce pas ? Mais maintenant, comment savoir si c'est interne ou si c'est quelque chose de refoulé dont je ne suis pas conscient ? Peut-être que je voulais être polygame, mais ma culture a éliminé ce désir ?

Swaruu : Si tu sais que tu es « programmée pour être monogame » et que c'était un problème pour toi avant, ça ne le serait pas, parce que tu sais déjà ce qui se passe, tu as déjà jeté la lumière sur l'ombre, c'est ta décision si tu suis ce que l'ombre programme ou ce que ton esprit-conscience vous dicte.

Si tu ne sais pas pourquoi tu ressens quelque chose qui te pose un problème, il n'y a pas d'explication à une réaction de ta part, alors c'est une ombre. Mieux défini : Une ombre est quelque chose qui n'est pas en accord avec ton concept du moi personnel (ego). Quelque chose à laquelle tu résistes.

Gosia : Alors il faut que ce soit quelque chose qui pose problème. Sinon, ce n'est pas une ombre, si ? Si le fait d'être monogame ne me pose pas de problème, et que j'aime ça, alors, qu'il s'agisse de programmation ou non, ce n'est pas une ombre. Mais si j'ai la résistance à la polygamie, alors quelle est mon ombre dans ce cas ?

Swaruu : Elle ne le serait pas, à moins qu'elle ne vous pose un problème. C'est juste que par ta programmation, tu préfères être monogame.

Gosia : Ok, oui. Je comprends. Je choisis simplement. Il n'y a pas d'ombres.

Swaruu : Une ombre classique est celle d'une fille qui n'a pas eu le droit de parler et à qui on a dit que les jolies filles sont vues et pas entendues. Plus tard dans sa vie, elle ne peut pas s'exprimer à l'école, à l'université ou en public, et ne comprend pas pourquoi elle a peur de cela ou ne peut pas parler si on la regarde. Il y a l'ombre. Ce n'est que si elle comprend maintenant pourquoi elle en souffre, et le fait qu'elle en souffre, qu'elle pourra comprendre pourquoi, et travailler à éradiquer le comportement causé par une ombre qui l'empêche de se développer comme elle le souhaiterait. C'est juste qu'à l'époque, quand elle était enfant, ce comportement était utile. C'est pourquoi elle a été programmée (pour penser) qu'il vaut mieux se taire, sinon elle se fait critiquer par les autres. Mais à l'âge adulte, cela commence à être un problème, car elle ne peut pas faire de présentations à l'université pour obtenir son diplôme. Elle ne comprend pas pourquoi.

Gosia : Merci, avec cet exemple, je comprends bien. Hm, je croyais que les ombres sont tous les types de préférences de programmation en général. Et qu'il est important de libérer l'esprit de ceux vers le champ unifié/source originelle.

Robert : Je trouve difficile de travailler sur l'ombre.

Swaruu : Oui, ce n'est pas facile. Il n'est pas facile de travailler pour éradiquer quelque chose dont on ne sait pas s'il est là ou non au départ.

Gosia : Est-ce que libérer l'esprit des programmations de préférences fait partie du travail de l'ombre ?

Swaruu : C'est compliqué, car nous entrons ici dans le domaine de la compréhension et de la classification de ce qui est un programme indésirable et de ce qui ne l'est pas. Parce que, puisque tout est un programme, en fin de compte, on ne peut pas tout éliminer, sinon on cesserait d'être soi-même, avec tout ce qui nous définit en tant que personne individuelle.

Que fait le Champ/Soi unifié ? (source originale)

Elle se fragmente pour avoir l'expérience de l'être, pour expérimenter davantage. Regardez l'expansion de cette façon. Elle s'auto-programme davantage. La programmation elle-même n'est pas mauvaise, elle définit tout et vous sépare des autres, elle vous définit comme une personne, elle vous donne votre propre identité. Vous êtes déjà une conscience pure telle que vous êtes.

Il faut aussi faire une distinction ici entre ce qui est somatiquement programmé, à savoir le corps, et ce qui est davantage une propriété de l'âme. Le Soi unifié a sa propre identité. Et il est le résultat de la somme de toutes les consciences qui existent. Vous n'êtes pas seulement une identité, mais la somme de beaucoup d'entre elles.

La seule chose qui définit une ombre au sens de Jung est que vous avez une résistance à ce comportement programmé, donc vous l'avez réprimé et ensuite vous avez oublié que vous l'avez réprimé.

Même ainsi, elle guide votre comportement en conjonction avec d'autres ombres comme cause et effet. Il en résulte une série de réactions et de procédures qu'une personne fait face à telle ou telle situation dans la vie. Cela provoque les ombres que la personne ne veut pas et qui finissent par guider sa vie.

C'est pourquoi Jung a dit qu'elles se manifesteront plus tard dans la vie comme une destinée. J'expose son travail et je l'utilise parce que c'est une source d'information que je la donne ici comme référence, consultable par vous sur Terre. Plus mon interprétation personnelle. À partir du niveau le plus élevé, tout se complique, car une ombre qui donne à quelqu'un des problèmes peut être désirée par le moi supérieur de la personne incarnée, précisément pour provoquer un mode de vie qui lui donne une série d'expériences nécessaires à sa croissance spirituelle. (C'est le mien, pas celui de Jung).

Gosia : Et comment savons-nous ce qu'est l'auto-programmation désirée de l'âme ? Du plus haut niveau ?

Swaruu : Lorsqu'elle ne confère ou ne provoque aucune résistance.

Gosia : Et encore une fois, la résistance serait... ? Comment la définissez-vous ?

Swaruu : Tout ce que vous avez et que vous estimez ne vous définit pas ou que vous ne voulez pas que votre identité égoïste soit liée à cet attribut non désiré. Comme ne pas pouvoir parler en public comme avec la fille dans l'exemple ci-dessus.

Gosia : Mais la polygamie ne me définit pas, je lui résiste. Alors, comment discerner si c'est une résistance ou simplement un choix de ma part ?

Swaruu : Est-ce un problème pour vous ? Il ne le serait que si vous étiez avec les Mormons qui vous forcent à être l'une de leurs sept épouses. Si vous aimez ça, ce n'est pas une ombre. Si vous avez une résistance à quelque chose, c'en est une, mais sachant que c'en est une, elle est déjà en voie de résolution. Ce qui définit une ombre, c'est qu'en premier lieu vous ne savez pas que vous l'avez, en second lieu vous avez une résistance à ce comportement.

Robert : Mais pourquoi faire autant de changements, Gosia, si vous êtes un Avatar de vous-même de toute façon ?

Gosia : Robert, parce que je sens que ce ne sont pas des changements dans mon Avatar, ce sont des changements dans mon être global. Ils me suivront partout où j'irai parce que je suis moi. Vos ombres vous suivront aussi. Il est important de faire tout ce travail à partir de n'importe quel avatar que je pense. Parce que vous faites ce travail à tous les niveaux de votre être en même temps.

Swaruu : La plupart des ombres restent en tant que programmation de l'esprit. Je vais me servir de moi-même comme exemple. Quand j'étais petite, j'aimais beaucoup être la fille en tant que conscience partagée avec ma mère, nous étions toutes les deux le même être. J'aimais être la fille parce que je n'avais pas les déclencheurs de la mère qui était amère parce que sa mère (ma grand-mère) l'avait enfermée dans les bois avec une série de mensonges de persécution, et d'isolement des hommes pour garder la pureté spirituelle ou je ne sais quoi à ce jour.

Elle était en colère et seule. Elle était moi. Mais j'avais le choix d'être la fille. J'ai fui le fait d'être la mère parce qu'étant la fille, je ne ressentais que l'espoir et la fascination de tout ce qui m'entourait. La mère avait des déclencheurs et des ombres gênantes que je ne voulais pas en tant qu'âme. Mais ils sont restés dans le corps de ma mère, quand j'étais enfant j'étais la même que la mère, mais ils étaient les déclencheurs de la mère. Dans ce cas, ce que je veux dire est très clair, je sais et je me souviens, et j'ai appris des erreurs, des déclencheurs et des ombres de ma mère.

Dans un concept spirituel, une personne pleinement éveillée est définie comme une personne qui n'a pas d'ombres.

Gosia : La question évidente à ce stade est la suivante : Est-ce que les ombres de ta mère et tes idées ne t'ont pas suivi d'une certaine manière ? Parce qu'il a également été dit que les idées programmées vous suivent après la mort ? Elles font partie de ton âme au-delà du physique.

Swaruu : Oui. Mais tu les vois en perspective. Tu apprends d'elles. Comme je l'ai dit plus haut, ce sont les expériences précédentes, de cette vie et de toutes les autres incarnations précédentes, qui vous font et vous définissent en tant que personne individuelle. Je suis le produit de ces expériences antérieures comme vous l'êtes des vôtres.

Gosia : As-tu le sentiment d'avoir surmonté les ombres de ta mère ?

Swaruu : Tant que moi ou toute autre personne ne serons pas le Soi unifié, nous aurons des ombres. Et j'ai personnellement surmonté celles de ma mère, même si elles continuent à me définir.

Gosia : Et est-il possible que certaines résistances que nous ressentons puissent venir d'autres incarnations ?

Swaruu : Oui, tout à fait.

Gosia : Donc, il devient très difficile de les identifier, si vous n'avez pas la mémoire comme ici en 3D. Quels seraient donc vos conseils pour identifier nos propres ombres et résistances ? Observez beaucoup nos résistances ou autre chose ?

Swaruu : Oui, observez ce que vous ne voulez pas de vous-même ou ce qui vous cause un problème, quel qu'il soit.

Gosia : Dans quelle mesure ce problème doit-il constituer un obstacle pour être qualifié d'ombre ? Je ne veux pas être très, très mince par exemple. D'une certaine manière, c'est un problème, mais est-ce que ce sera une ombre ?

Swaruu : Aucun échelle n'a été défini dans le travail de Jung. De mon point de vue personnel, ce n'est qu'une question de priorité de ce qu'une personne ne veut pas, si quelque chose provoque plus de résistance ou de mécontentement qu'autre chose. Et oui, à un certain moment de votre vie, vous avez créé une ombre en ne voulant pas être très mince. Dans le cas de la minceur, il s'agit probablement d'un attribut socialement programmé comme indésirable.

Robert : Mais c'est curieux avec les jumeaux, parce qu'ils peuvent avoir à faire un travail différent dans la même famille et le même environnement.

Swaruu : Les jumeaux, étant la même personne, viennent de la même expérience-programmation de vies antérieures. Dans le cas de la Terre, leurs nouvelles expériences en tant qu'entités séparées les définiront désormais comme deux personnes.

C'est la création ou la fragmentation d'une âme et la création de deux personnes à partir d'un premier-né. Dans le cas des jumeaux identiques à Taygeta, ils seront deux corps avec une seule conscience, car avec une télépathie complète, ce que l'un d'eux vit ou expérimente fera partie de l'autre et vice versa, en termes d'expériences enrichissantes.

Gosia : Et quelle serait l'application de la résolution des ombres ? Il suffit d'en être conscient ? Comment les libérer ?

Swaruu : Il faut d'abord comprendre qu'il y a une ombre sur un problème particulier. À partir de là, il faut regarder avec raison et logique d'où elle vient, en regardant dans le passé. Ensuite, il faut décider de ce qu'il faut faire. Enfin, reprogrammer l'esprit en associant ce qui provoque la résistance et l'ombre à quelque chose de positif, et non à quelque chose de négatif. Pour cela, vous avez besoin de la répétition constante de l'association que vous voulez changer.

Gosia : Changez-la en quelque chose de positif... humm. Mais l'important serait de ne rien prétendre devant soi, non ? Même si nous répétons sans cesse que quelque chose est positif et positif... à l'intérieur, nous pouvons réprimer la programmation selon laquelle c'est quelque chose de négatif encore davantage. Est-ce une possibilité réelle ?

Swaruu : Si vous vous concentrez uniquement sur le négatif, c'est ce que vous obtiendrez. De nombreux auteurs affirment que le travail des ombres est controversé en raison de la loi de l'attraction même, puisque si vous cherchez des ombres, vous n'obtiendrez que plus d'ombres. Mais je ne suis pas d'accord, car ne pas exposer une ombre qui donne des problèmes ne fait que la perpétuer.

Vous ne pouvez pas toujours être dans un état de déni comme si le problème n'existait pas. Voir et exposer l'ombre à la lumière (comprendre qu'elle est là et sa nature), ce n'est pas voir le négatif, au contraire, car cela exprime un désir actif et dynamique axé sur le progrès personnel. C'est là le point de mire et non la cause négative.

Changer l'objectif pour quelque chose de positif n'est pas prétendre. Si vous prétendez alors que vous ne changez rien, vous ne faites qu'agir. Si vous avez une résistance au concept de la minceur comme une mauvaise chose qui fait honte à celui qui est mince, cela crée donc une ombre... si elle est exposée et comprise, elle peut être reprogrammée pour réaliser que cette personne, grâce à cet attribut personnel, a attiré son partenaire de toujours parce que celui-ci aime les personnes très minces. Alors l'association « mince » sera quelque chose de positif et non un problème.

Gosia : Je vois, changez les associations, ok. Tout cela est très intéressant pour moi, le sujet de l'introspection et de l'auto-examen m'a toujours intéressé. Merci Swaruu, il est temps de conclure. Voulez-vous ajouter autre chose ?

Swaruu : Il y a toujours plus, dans chaque sujet. Mais pas avec ce que je vous ai dit aujourd'hui, pour l'instant c'est suffisant.

Gosia : Nous allons terminer ici, alors. Merci Swaruu, à demain.

Swaruu : Et à vous. Merci d'être avec nous.

Traducteur : **Gérard Ruffin**