

Altar of Virtues

Eluña Noelle

- 00:00:00 Bonjour à tous, bienvenue ! J'espère que vous ressentez la beauté de cette chanson. Oh là là ! Elle est d'une de mes artistes préférées, une artiste que j'adore. Chacune de ses chansons vous touche là où vous êtes, vous inspire et vous rappelle une vérité essentielle. Son nom est Emilia Sandé. C'est un être véritablement magnifique et divin, qui chemine avec le divin et l'exprime à travers sa musique, nous rejoignant ainsi en tant qu'êtres humains. Elle est magnifique. C'est un grand plaisir d'être avec vous. Si vous êtes nouveaux ici, bienvenue dans ce lieu atypique dédié à la méditation et à la spiritualité. C'est une véritable joie et un honneur de cheminer avec vous tous. Et comme j'aime le faire de temps en temps, c'est le début du mois de mai. Joyeux mois de mai !
- 00:01:59 Et cela signifie qu'il est temps pour moi de vous rappeler quelque chose que vous avez peut-être oublié. C'est ce que je fais ici, la seule chose que je fais, c'est vous rappeler des choses que vous savez déjà. Et ce n'est pas une déclaration new age superficielle, c'est la vérité. J'agis dans ce rôle de guide afin que vous puissiez vous réorienter vers la sagesse de votre âme. C'est tout. Je trouve donc diverses manières, autant de chemins que possible, et je les tisse ensemble pour rencontrer autant de personnes que possible, tout en restant fidèle à mon intégrité, à mon âme et à la sagesse que j'ai incarnée. Je ne serais pas disposé à enseigner ou à parler de sujets qui ne sont pas en dehors de mon champ d'incarnation, tout simplement parce que je ne serais pas capable d'en parler clairement. Si jamais je le faisais, je le dis toujours, comme lorsque je parle d'astrologie : je précise bien que je ne suis pas astrologue et que je n'ai même jamais lu un livre d'astrologie.
- 00:03:20 Je ne prétends donc à aucune expertise dans ce domaine, et je ne parlerai que de choses que j'ai vécues personnellement ou qui me sont parvenues grâce à la connexion et à la relation privilégiées que j'entretiens avec ces différents êtres, et plus particulièrement avec mon âme et mon moi supérieur. À ce sujet, je souhaite souligner deux points. Premièrement, il m'est apparu récemment que, comme il y a beaucoup de nouveaux venus ici, même si vous n'êtes pas nouveau, il est possible que vous ne vous souveniez pas, ou que vous ne connaissiez pas entièrement, du moins en partie, comment je parviens à me connecter aux êtres auxquels je suis connecté. Je voudrais donc prendre un instant pour le souligner : c'est simplement parce que, lorsque j'étais enfant, j'ai suivi des cours du soir, allongé dans mon lit. Il ne s'agissait pas d'une école payante, mais d'un enseignement nocturne, dispensé par un guide spirituel.
- 00:04:50 Par des êtres que je ne pouvais pas voir, ils ne me parlaient que par télépathie, ils m'apparaissaient en rêve, mais toujours le visage couvert. Ils me laissaient entrevoir leurs mains étranges, enfin, étranges pour moi car ce n'étaient pas des mains humaines. Mais ils ne me laissaient jamais voir leur visage ; ils portaient toujours de très longues capuches, comme des capes, qui le dissimulaient entièrement. Pourtant, je pouvais ressentir leur amour, j'avais toujours l'impression de voir leur sourire, même si c'était impossible. Bref, enfant, ils m'ont aidée à affiner l'utilisation de ma glande pinéale. Ils m'ont appris à me connecter à cette zone de mon cerveau et, avec une grande finesse, à ajuster où je portais mon attention, un peu comme

tourner un bouton de radio, chose que l'on fait rarement de nos jours, mais tourner un bouton de radio pour changer de station, c'est ce qu'ils m'apprenaient. J'ai vécu des expériences vraiment étranges durant mon enfance .

00:06:01 C'est grâce à ce travail que je peux me connecter à tant d'êtres différents. Si j'en parle, c'est parce que je tiens à ce que vous compreniez bien qu'il n'y a rien de spécial là-dedans. Ça peut paraître le cas, mais j'ai été très tentée de ne pas me présenter comme médium acasique et guérisseuse psychospirituelle, car c'est redondant. C'est comme dire : « Bonjour, je m'appelle Alunia et je suis humaine. » Nous sommes tous des médiums. La seule différence, c'est que j'ai appris cela enfant. C'est la seule chose qui change, et cela est dû à mes vies antérieures. Rien d'unique, donc. Ce que je trouve unique, c'est la pression parfois excessive que je m'impose pour maintenir un certain niveau d'alignement. interférence.

00:07:36 Et c'est une chose délicate à faire, dans le monde d'aujourd'hui. Il devient de plus en plus difficile d'éviter les interférences, de diverses manières : soit d'influences extérieures, comme le fait de ne pas écouter une autre chaîne ou de ne pas lire un autre livre (je ne le fais pas de toute façon), soit d'autres interférences, comme lorsque l'on essaie de se connecter, en présence d'une sorte d'énergie trompeuse, ou de fréquences intentionnelles, émises dans le but de perturber notre sagesse. Et puis, évidemment, nous pouvons y ajouter des signaux électroniques, comme le Bluetooth, le Wi-Fi, etc.

00:08:32 Tout cela est très éprouvant pour la glande pinéale. Il est très difficile de faire le tri parmi tout ce bruit, car c'est comme essayer de se faire entendre en parlant calmement au milieu d'une foule, lors d'un concert de rock. C'est un peu comme ça dans le monde d'aujourd'hui : essayer de se connecter à la fréquence pure, car il y a une telle profusion d'interférences. Étant une personne incroyablement sensible, c'est en partie pour cela que j'ai dû m'éloigner de plus en plus des grands groupes de personnes. Je veux pouvoir vivre en harmonie, mais aussi pouvoir faire ce travail. Je ne peux pas supporter autant de monde autour de moi, avec tout ce bruit. C'est pourquoi je vous le dis, car pour deux raisons, les capacités psychiques de chaque être humain, ou plutôt nos capacités naturelles, se réactivent très fortement. Certains d'entre vous, notamment le mois dernier, ont peut-être vécu des choses très étranges. Moi, en tout cas, oui ! Certains sont très étranges.

00:09:54 Le chevauchement des temporalités, c'est quelque chose qui m'est arrivé deux fois en conduisant. J'ai dû m'arrêter, car c'était tellement étrange, et je comprends maintenant. J'étais sur une route secondaire. C'était très étrange. Ce phénomène va s'amplifier chez les gens, et la capacité à développer cette sensibilité, à écouter, va également augmenter. Je pense qu'à mesure que cette sensibilité et cette capacité d'écoute augmentent, il y aura aussi une augmentation de ces interférences. Cela ne signifie pas pour autant que nous sommes impuissants. L'idée, c'est que nous devenons plus que notre environnement extérieur. C'est un point sur lequel je reviens sans cesse : nous voulons que notre monde intérieur, là où réside notre âme, devienne plus fort, plus profond que notre monde extérieur, afin qu'il nous guide et que ce soit là, et par là, que nous créions.

00:11:06 Et là d'où nous nous manifestons, c'est de notre cœur, de notre âme. Ainsi, lorsque nous agissons ainsi, les interférences extérieures nous affectent moins. Elles sont toujours

présentes, donc on ne peut pas les éviter à 100 %, mais je pense qu'il existe un niveau que l'on peut atteindre, un niveau où l'on se sent assez bien. J'y suis presque, mais cela demande une pratique quotidienne, régulière et constante, pour maintenir cet état. C'est comme aller à la salle de sport : chaque jour, nous renforçons notre connexion à notre âme. Si nous cessons, nous la perdons, c'est la loi biologique. Donc, si nous ne maintenons pas et ne pratiquons pas chaque jour une connexion au divin, à Dieu et à notre propre âme, qui transparaît dans notre cœur, c'est ce que nous finirons par nourrir. C'est un processus naturel, fondé sur le libre arbitre.

00:12:14 Donc, ce que je veux souligner ici, c'est que, compte tenu de tout cela, je tiens à vous rappeler ce que vous avez compris : nous vivons dans un univers holographique. Cela ne signifie pas pour autant que nous vivons dans... Je ne cite pas Matrix, je tiens à le préciser. Le film Matrix a malheureusement semé la confusion chez beaucoup de gens, et je tiens à préciser que, de mon point de vue, ce film n'est pas un documentaire, comme certains le prétendent, qui tente de nous faire créer un futur qui n'est pas le monde dans lequel nous vivons. Plus les gens croient en ce monde imaginaire, moins ils se soucient de notre chère Terre. Car s'ils croient que rien de tout cela n'est réel, pourquoi se soucier de la Terre si elle n'est qu'une illusion ? Alors pourquoi prier et donner ? des offrandes à lui faire ?

00:13:32 Vous voyez comment cet état d'esprit crée une séparation significative ? Je tiens à être très clair : quand je parle d'un univers holographique, je parle de la réalité quantique dans laquelle nous vivons, et non d'une référence cinématographique. Un hologramme, c'est la raison pour laquelle nous vivons. On peut dire que nous vivons dans un univers holographique, ou encore dans un univers fractal. Si vous savez ce qu'est une fractale, c'est un motif mathématique récurrent. Quand on observe la géométrie fractale, et notamment l'art fractal (qui est d'ailleurs absolument fascinant), on est fasciné. Cela modifie aussi notre conscience. Si vous souhaitez contempler quelque chose, je vous recommande l'art fractal. Quand on zoome sur une partie d'une fractale, peu importe où l'on se place, l'image entière se reflète à l'infini. C'est la même chose avec un hologramme : si vous en avez un et que vous le découpez en un million de morceaux...

00:14:38 Prenez l'un de ces morceaux, et si vous y réfléchissez la lumière, l'image entière que vous venez de découper en un million de fragments se reflète dans ce seul et unique morceau. C'est nous, nous sommes une infime partie du tout. Le divin, la plénitude du créateur, peut rayonner à travers chacun de nous, peut rayonner à travers vous, lorsque nous faisons cela comme pratique quotidienne. Et cela exige un lâcher-prise de l'ego, un abandon du monde connu et confortable que notre ego humain connaît, pour s'ouvrir à l'inconnu, pour s'ouvrir au divin, au créateur. Cette lumière jaillit, et Dieu, le créateur, rayonne. Et il y a des maîtres qui ont foulé cette terre, et il y a des maîtres qui la foulent actuellement, qui ont fait exactement cela : ils sont retournés à la plénitude, aux fragments de leur personnalité, pour communier directement avec leur âme, qui est le reflet de la lumière divine.

00:16:18 Et c'est le choix qui s'offre à nous : avancer. De mon point de vue, si quelqu'un se demande quel est son but, c'est le nôtre à tous. Notre but est de trouver comment unifier les parties fragmentées de notre être en une totalité, afin d'être en communion directe avec notre âme, que la lumière divine rayonne à travers nous et que nous revenions à cette expression de plénitude,

même si nous n'en sommes qu'une partie. C'est là la magie, et cela exige que certaines parties de nous soient à nouveau lâchées, et cela exige aussi que nous nous affinions. C'est pourquoi nous sommes réunis ici aujourd'hui, car le but de toute méditation, le but de la plupart des méditations que je vous propose, est qu'à la fin, vous soyez une personne différente. C'est pour que, lorsque vous entrez en méditation et que vous en ressortez, quelque chose en vous ait changé, que vous soyez devenu plus entier.

00:17:46 Vous ouvrez les yeux, dans une plus grande plénitude, un plus grand alignement, une plus grande cohérence. Vous en savez plus sur vous-même, vous avez récupéré quelque chose en vous, mis au jour, et vous êtes maintenant capable de vous comprendre plus profondément. Vous êtes capable de comprendre ces parties fragmentées de vous-même que vous rassemblez en un tout. Parfois, la méditation consiste précisément à rassembler ces parties fragmentées en un tout, et c'est petit à petit que nous y parvenons. Il est donc très facile de se laisser distraire par des histoires humaines, et je comprends parfaitement que cela fasse partie de l'expérience d'être ici. Il n'y a donc rien de mal à cela. Je veux simplement vous rappeler que ceci, ici et maintenant, c'est tout, c'est tout ce qu'il y a, cet instant précis. Le travail consiste donc à devenir si pleinement présent que ceci, ici et maintenant, suffit, c'est tout, rien d'autre n'est nécessaire, aucun autre mystère à résoudre, aucune autre information à donner.

00:19:12 Par quelqu'un, sans aucun pouvoir qui vous soit donné d'une source extérieure, pour que vous vous sentiez digne de quelque chose, juste cet instant, cet instant suffit, et c'est là que la magie opère, dans cette pleine présence. C'est donc ce vers quoi nous travaillons, et plus nous nous détendons et nous ramenons à ce moment présent, plus nous sommes capables d'intégrer pleinement toutes les parties de nous-mêmes. Cette pratique peut sembler simple ainsi formulée, et d'un certain point de vue, elle l'est effectivement. Mais lorsque nous nous penchons vraiment sur les détails du corps, ce corps qui n'a pas été entraîné à être présent, qui a en réalité été conditionné et programmé pour être assez craintif, pour toujours penser à ce qui s'est passé avant ou à ce qui pourrait se reproduire, il a été conditionné à quitter le moment présent. Le corps l'a fait, et ainsi l'esprit nous emmène dans des directions diverses, partout sauf ici et maintenant, et c'est ce qui est nécessaire.

00:20:28 D'autres pratiques, des intentions quotidiennes, que je voudrais résumer en quatre mots – et qui seront au cœur de notre méditation aujourd'hui –, sont quatre vertus que l'on retrouve dans de nombreuses cultures. C'est intéressant, car c'est un peu comme si, lorsque nous avons commencé à nous égarer collectivement, nous avons dû brandir des drapeaux et rappeler à l'ordre : « N'oubliez pas que nous sommes censés cultiver telle et telle vertu, lorsque nous vivons vertueusement auparavant, sur le chemin du retour. » Parmi ces vertus, on trouve le courage, la tempérance, la justice et la sagesse. Le courage est peut-être la plus noble de toutes, car aucune ne peut être pratiquée sans lui. Sans courage, nous ne pourrions pas atteindre la tempérance et la comprendre véritablement pour nous-mêmes. Il en va de même pour la justice et la sagesse. J'en parlais justement avec les membres de ma belle école de mystères... La semaine dernière, nous avons parlé de cela, du courage.

00:22:07 Bref, le courage, c'est aussi la force d'âme, la persévérance. C'est continuer, choisir de ne pas croire à cette histoire du passé, choisir qu'il puisse se passer autre chose. Je choisis, à cet

instant précis, de ne pas croire à cette histoire qui prétend me définir, qui je suis, ce que j'ai vécu. Chacun son histoire du passé, parfois difficile à identifier, si elle vous ramène à une croyance ancienne, une croyance limitante, ou à une période antérieure de votre vie. Parfois, si votre esprit vous projette dans le futur, essayant de vous faire croire que vous êtes incapable de faire quelque chose, cette idée, cette idée, que ça ne marchera jamais, que vous n'y arriverez pas, vous dicte cette vision future que vous avez, en partie. ce que vous essayez de vous dire.

00:23:19 Que vous ne pourrez tout simplement pas faire cela, donc même s'il s'agit d'une histoire sur l'avenir, cette croyance pourrait être ancrée dans le passé. Vous voyez comment notre conscience oscille constamment entre futur et passé, peinant à être pleinement présent. Il faut du courage pour vivre l'instant présent et surmonter ces pulsions qui proviennent du corps physique, enracinées dans les trois centres inférieurs, ces systèmes de choc que nous possédons. Ils veulent vous dicter comment agir et les neutraliser, alors que, s'ils vous disent que vous devriez être en colère contre telle ou telle personne, cela provient de l'un de ces trois centres inférieurs. Il faut donc du courage pour accéder à la compassion. Parfois, c'est ce que cela requiert. La tempérance est une vertu intéressante, une vertu que j'ai commencé à pratiquer très jeune, et heureusement, c'est une pratique continue. La tempérance, c'est ce qu'on pourrait aussi appeler la prudence ; c'est la connaissance.

00:24:42 Ce qui est juste pour vous en ce moment, compte tenu de votre énergie et de ce que vous traversez, c'est l'art du contrôle, de la modération. En fonction de votre situation à un instant T, ce qui est bon pour vous, votre niveau de modération, votre niveau de contrôle, personne d'autre ne peut vous l'enseigner. Cela ne peut venir que de votre propre contemplation et de votre propre introspection. Aristote disait que nous sommes le fruit de nos actions répétées ; l'excellence n'est qu'une habitude, la formation d'une habitude. Ainsi, lorsque nous continuons à prendre soin de nous-mêmes et à décider de nous libérer de ces émotions et expériences passées de colère et de chagrin, lorsque le corps cherche à les faire remonter à la surface (car elles vivent en nous), lorsque nous parvenons à les dépasser, nous atteignons un état de tempérance et de contrôle, où nous ne prenons plus de décisions basées sur le passé.

00:26:04 Cela signifie-t-il que vous refoulez vos émotions ? Non, pas du tout. Vous en êtes conscient et vous reconnaissez leur origine. C'est la métacognition, la réflexion sur vos propres pensées, le retour en arrière, l'origine de cette émotion, pour comprendre si elle provient de votre passé. Car si elle provient de votre passé – et je vous assure que c'est toujours le cas –, cela signifie que votre corps a été conditionné à ressentir certaines émotions. Les émotions sont biochimiques, tout comme la caféine et toute drogue. Les émotions, comme toute substance, peuvent créer une dépendance. Plus nous utilisons quelque chose ou ressentons une certaine émotion de façon habituelle, quelle qu'en soit l'origine, plus notre corps est conditionné à ressentir cette émotion. Il faut donc faire appel à un esprit supérieur, comme j'aime à le dire, un esprit qui transcende le corps subconscient, pour...

00:27:22 Dire : « D'accord, c'est de la colère, et c'est normal, qu'il y ait de la colère. » Et puis, je vais me tourner vers la compassion, pour moi-même, s'il y a une personne impliquée, pour cette personne. Je vais choisir de me tourner vers la compassion, autour de cette situation, et de ne pas sombrer dans la colère. Cela exige de la tempérance. C'est ainsi que nous continuons à

pratiquer la virtuosité, qui n'est qu'un autre mot pour cohérence, qui est un autre mot pour maîtrise. Et donc, la justice... celle-ci m'a demandé du temps pour la contempler et l'assimiler. La justice n'est pas celle où l'on dit : « Eh bien, tu as fait quelque chose de mal, et donc maintenant tu vas être puni. » C'est la construction humaine de la justice, perpétuée sur cette planète. Cela n'en fait pas la vraie, ni même une définition utile de la justice. J'aime utiliser l'expression « justice non jugeante », c'est ainsi que je préfère la formuler, car nous devons comprendre qu'il s'agit d'avoir de la tolérance envers l'autre.

00:28:42 Cela inclut la tolérance envers soi-même, la connaissance de ses limites. Car s'il existe un environnement ou un sujet qui, vous le savez, va susciter beaucoup de colère ou de chagrin, et que vous n'êtes pas capable de faire preuve de modération, alors la meilleure chose à faire pour vous-même est de ne pas aborder ce sujet pendant un certain temps, de lui laisser de l'espace, et d'y revenir lorsque vous vous sentirez plus calme, plus fort. Cela peut prendre un mois, voire quelques mois, ou même quelques années avant que vous puissiez aborder à nouveau un sujet. Quant aux autres, il est important d'avoir de la compassion, de la gentillesse et de la tolérance. Ainsi, si vous êtes à l'épicerie et que la personne derrière le comptoir qui vous aide à payer vos courses est très sèche avec vous, cela ne signifie pas que vous devez répondre à cette sécheresse. Faites preuve de tolérance et dites simplement : « D'accord. »

00:29:48 Cette personne traverse une période difficile, ce n'est pas à cause de moi, je ne vais pas ramener ça à moi. Je vais faire preuve de compassion, mais cela ne signifie pas que les gens, ceux qui cherchent à plaire à tout prix, doivent vous rendre la pareille. Cela ne signifie pas non plus que vous devez déverser tout votre amour sur cette personne, car même si vous essayez de l'aider avec une bonne intention, votre énergie ne vous sera pas rendue. Ce serait donc être cruel envers vous-même. Cette justice sans jugement, cette façon neutre d'agir, où l'on ne prend pas les choses personnellement, comme on dit dans le Dow Jones, un maître ne peut pas être sentimental. D'ailleurs, cela m'a pris beaucoup de temps, et je dois me le rappeler constamment pour bien le comprendre. Je dois vraiment me rappeler : « Oh oui, d'accord, ne sois pas sentimental maintenant », car si nous commençons à le faire, nous gaspillons toute notre énergie, et elle ne sert à rien. un lieu qui évolue réellement vers la croissance.

00:30:58 Il est possible qu'un simple geste de gentillesse envers une personne qui passe une mauvaise journée, un sourire, un simple « merci », en toute simplicité, puisse égayer sa journée. Vous le saurez, vous en serez conscient, et plus vous en serez conscient, plus vous ressentirez : « Y a-t-il quelque chose que je peux dire à cette personne maintenant, quelque chose qui pourrait égayer sa journée ? » Vous saurez si c'est vraiment quelque chose que vous voulez garder à l'esprit. Vous saurez alors si cette personne est inaccessible, ou s'il y a quelque chose que je peux lui dire. C'est ainsi que nous développons cette justice sans jugement, cette conscience de ce que chacun est capable de recevoir et de ce que vous êtes capable de donner. C'est l'équilibre, la balance de la justice, c'est là que la justice intervient. Et puis, la vertu, la sagesse, la vérité avec un grand V, comme j'aime à le dire, c'est-à-dire l'infini, le flux constant.

00:32:11 Un flux d'énergie, toujours disponible, qui frappe sans cesse à votre porte, si seulement nous étions capables de l'entendre et d'y tourner notre conscience et notre attention, au lieu de nous tourner vers le passé, le futur ou la personne qui nous provoque et qui nous met en colère.

Lorsque nous sommes ouverts à la sagesse, elle nous entoure, elle est partout, elle ne se cache pas, elle veut se révéler à nous. La sagesse, en tant que partie intégrante de la sagesse, consiste à savoir saisir le bon moment, ce qui est très important. C'est pourquoi, lorsque nous atteignons un état où notre conscience commence réellement à s'ouvrir, et peut-être grâce à certaines pratiques qui développent notre propre conscience, nous sommes capables de voir, peut-être, un comportement ou une habitude chez une autre personne, que nous reconnaissons comme étant néfaste pour elle. Je peux en fait voir comment ce schéma, je le reconnais en elle, la plonge dans cet état. Le remarquer constamment ne signifie pas que vous ayez à le lui dire.

00:33:37 Ce n'est pas parce qu'on sait quelque chose qu'on a le droit de le partager. C'est une question de timing. J'ai eu accès à une multitude d'informations, d'histoires, grâce aux lieux que j'ai visités et aux êtres qui se sont ouverts à moi, mais je n'en ai jamais parlé à personne. Ce n'est pas encore le bon moment. Je n'ai pas besoin de partager quelque chose qui risque de bouleverser la réalité et d'effrayer les gens. Ce n'est pas pour cela que je suis là. La sagesse réside en partie dans le timing, et nous devons être responsables, conscients des choses simples qui nous entourent et des personnes qui nous entourent, avant de pouvoir accéder à une sagesse qui dépasse largement le cadre de notre vie familiale. Car lorsque vous commencez à explorer cet état, lorsque des êtres de multiples dimensions vous révèlent toutes ces choses, si vous les ignorez systématiquement, cela ne vous mènera pas forcément à... cohérence.

00:35:02 Pour le reste de l'humanité, et c'est pourquoi nous devons pratiquer la sagesse, d'abord avec nous-mêmes, puis avec le monde qui nous entoure. Et encore une fois, c'est l'une de ces choses où personne ne peut vous dire directement ce que vous devez partager ou non. Une partie de la pratique de la sagesse consiste à faire preuve d'introspection, de contemplation, pour déterminer ce qui est là, ce qui est juste. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas trouver l'inspiration et les conseils auprès d'autres personnes, mais en fin de compte, tout repose sur vous, sur votre capacité à vous connecter véritablement à vous-même et à ressentir : est-ce ce que mon âme voudrait exprimer en ce moment ? Mon âme exprimerait-elle cela à cet instant précis ? Et quel est le but de ce partage ?

00:36:00 Quel est mon intention en partageant ces informations avec cette personne, ce groupe, etc. ? Si ce n'est pas encore clair, patientez. Si vous ne savez pas, la réponse se révélera toujours d'elle-même, au moment opportun. Elle viendra toujours. Et bien sûr, comme j'aime à le dire, la sagesse consiste à distiller et à affiner ce qui est essentiel pour son âme. Ainsi, si vous souhaitez partager votre sagesse avec une autre personne, ce qui est essentiel pour son âme, cette perspective, cette capacité à identifier correctement, le partage de la sagesse avec autrui, ne peut se produire que si vous avez une justice sans jugement et une perspective de non-jugement, en posant cette question : qu'est-ce qui est essentiel pour l'âme de cette personne ?

00:37:04 Waouh, il faut vraiment beaucoup de courage pour répondre à ça sans laisser transparaître d'ego, car si le désir est là, on va forcément dire à cette personne : « Oui, je sais ce qu'elle a besoin d'entendre ». Or, cela ne vient certainement pas de l'âme, l'âme n'a pas besoin de parler ainsi, et cela signifie que ce ne sera pas perçu comme de la sagesse. La seule façon de vraiment s'identifier, c'est de se poser la question, de s'orienter avec une justice non jugeante, à

travers le prisme de l'essentiel.

- 00:37:44 Et la seule façon d'apprendre cela, c'est de l'apprendre par soi-même d'abord. C'est la seule voie. D'ailleurs, cela ne signifie pas que cela reste immuable. Je ne veux donc pas que vous tombiez dans le piège, comme moi, de cette idée : « Ça y est, j'ai compris, c'est ça ! » Et puis vous réalisez : « Oh non ! » C'est l'évolution constante. Cela signifie que ma sagesse et ce qui est essentiel à mon âme évoluent sans cesse, et c'est magnifique. Une fois que nous nous abandonnons à cela, à cette expression de déploiement constant dans l'inconnu, la sagesse ne nous échappe plus. C'est ce que nous allons pratiquer et perfectionner en nous-mêmes aujourd'hui. J'ai dû traverser tout cela pour que de belles énergies fondamentales et des graines soient semées en vous avant de commencer cette méditation. Alors, prenez un instant pour vous installer confortablement. Si vous avez un masque de sommeil, je vous invite à en mettre un. Non, c'est A, d'accord.
- 00:39:10 Il peut être agréable de bloquer la lumière si vous en avez une, et de simplement vous permettre de vous détendre, de reposer votre corps un instant, de vous tourner vers l'intérieur, de diriger votre attention vers le bas, vers le centre de votre poitrine, vers votre cœur, en ressentant ce centre. Peut-être percevez-vous l'énergie déjà présente dans votre cœur, peut-être ne la ressentez-vous pas encore. Continuez d'être présent et conscient. À votre prochaine inspiration, laissez votre cœur se gonfler. En inspirant, retenez votre souffle au sommet de votre respiration, en sentant votre cœur s'ouvrir et se dilater. Expirez en laissant votre corps se détendre, en relâchant votre ventre, les muscles de votre visage, les muscles de votre mâchoire. À votre prochaine inspiration, en inspirant dans votre cœur, en le dilatant, retenez votre souffle au sommet de votre respiration. En expirant, en relâchant votre souffle par l'arrière de votre cœur, laissez votre conscience se reposer dans votre centre cardiaque, en détendant votre corps. Inspirez, retenez votre souffle, détendez votre corps, expirez, adoucissez votre respiration, laissez votre respiration trouver un rythme naturel, régulier et lent.
- 00:42:18 Détendez votre corps, relâchez vos muscles, relâchez votre conscience, plongez au plus profond de votre cœur, ressentez l'énergie de votre cœur, soyez conscient uniquement de l'énergie dans votre cœur, ressentez cet espace, en restant conscient de votre centre cardiaque, ressentez, devant l'autel de votre cœur, ressentez l'énergie de votre cœur, ressentez l'énergie de votre cœur, en restant conscient de l'énergie.
- 00:45:06 À cet autel au fond de votre cœur, il y a quatre coupes, chacune remplie de l'énergie du courage, de la tempérance, d'une justice sans jugement et de la sagesse. L'énergie de ces coupes provient de chacune de vos vies passées. Ressentez la puissance de cette vérité, ressentez le courage que vous avez acquis à travers chacune de vos vies, présent en vous à jamais. Ressentez cette vérité, détendez-vous dans votre cœur, imprégnez-vous de cette vérité, accueillez l'énergie de cette première coupe et laissez-la vous emplir de souvenirs, vous montrant à quel point vous êtes courageux, toutes les fois où vous avez fait preuve de courage dans cette vie et au-delà. Laissez-la emplir votre cœur et tout votre être. Détendez-vous et laissez-vous envahir par votre propre courage, en accueillant l'énergie de la tempérance, de la prudence, de la modération et d'une conscience équilibrée, issues de chacune de vos vies passées. Sachant à chaque instant ce qui est juste pour vous, en pleine conscience, accueillez

cette énergie et laissez-la vous emplir. Remarquez les sensations dans votre corps, restez présent à l'énergie de votre cœur.

- 00:50:17 Accueillez la troisième coupe, la justice sans jugement, l'énergie de la bienveillance, de la compassion, de l'action juste et vertueuse, sachant, de chaque vie jamais vécue, ce qui est juste, ce qui est vertueux, permettant à cette énergie de saturer votre être, ici et maintenant, ressentez cette énergie dans votre cœur, la justice sans jugement, détendez-vous.
- 00:52:15 Dans le corps, avec cette énergie, se préparant à absorber cette dernière coupe, l'énergie de la sagesse, de la vérité, préparée maintenant à partir des trois coupes précédentes, la sagesse peut rayonner, circuler avec aisance, absorber cette énergie, sentir votre cœur, avec cette énergie, sentir votre huitième chakra.
- 00:53:54 Juste au-dessus de votre tête, l'entrée de la sagesse, venue du cosmos, laissez-la s'ouvrir, en restant conscient de votre cœur et du huitième chakra, laissez la sagesse vous envahir, la sagesse de toutes les vies, la sagesse du créateur, de l'absolu, sentez cette intelligence aimante en vous, vous traversant, faisant vibrer chaque cellule, détendant le corps, et tandis que vous ressentez cela, demandez à votre cœur.
- 00:56:43 Pour vous dire laquelle de ces vertus, la réponse est simple : la confiance. La première réponse, c'est de penser à votre cœur, d'exprimer votre gratitude, de vous souvenir de ce que votre cœur vous dit et de la vertu à pratiquer. Souvenez-vous, en ramenant lentement votre conscience à votre respiration, à votre corps, à cet espace partagé. Et lorsque vous serez prêt(e), ouvrez doucement les yeux. Je vous encourage à écrire ce que votre cœur vous dicte, pour ne pas l'oublier. Si vous voulez savoir comment pratiquer cette vertu, retournez à votre cœur et demandez, contemplez-la vous-même, demandez au divin de vous donner des occasions de pratiquer, et elles vous seront données. Merci infiniment à tous de vous avoir guidés. C'est un véritable honneur et une joie d'être à vos côtés, dans ce beau cercle. Quel bonheur et quel privilège pour chacun de nous, où que nous soyons dans le monde, de nous tenir la main un instant dans l'astral. Jusqu'à ce que je vous revoie tous, je vous souhaite une belle journée. Puissiez-vous vous souvenir de votre magie aujourd'hui. Au revoir.