

# Mystery School - Field 3

Eluña Noelle

- 00:00:00 Bonjour et bonsoir à tous. Quel plaisir d'être parmi vous ! Cela fait bien trop longtemps que nous n'avons pas pu nous réunir. J'ai eu le grand honneur et le privilège de revoir certains d'entre vous en personne, notamment lors de la table ronde sur les chaînes de télévision et du salon New Living Expo. Mais plus récemment, c'était à la table ronde sur les chaînes de télévision, et quel bonheur !
- 00:00:56 Nous avons également passé un moment très intense ensemble. Je vous invite donc à fermer les yeux un instant avant de plonger dans le monde de l'énergie et à vous ancrer dans le présent. Prenez conscience de votre cœur, de votre respiration, de votre corps détendu, de votre posture, de votre visage, de toutes les sensations qui émergent en vous. Observez-les avec une conscience bienveillante, avec une conscience aimante. Prenez conscience de l'énergie dans votre cœur.
- 00:03:46 Avec une conscience bienveillante, observez les pensées qui vous traversent. Cette conscience bienveillante est la façon dont le Créateur vous voit, veille sur vous ; c'est par cette conscience bienveillante que vous voyez avec les yeux de l'amour, les yeux de la grâce. Lorsque vous portez attention à votre être, à vos pensées, à vos sentiments, aux sensations de votre corps, avec cette conscience bienveillante, vous vous bénissez de la grâce du Créateur.
- 00:05:33 Lorsque vous choisissez de percevoir les autres, leurs comportements, leurs paroles, leurs choix, avec cette conscience aimante, vous les bénissez de la grâce du créateur, l'énergie de plénitude descend sur vous et sur eux à parts égales. Permettez-vous de revenir à cette conscience aimante tout au long de notre temps ensemble aujourd'hui, familiarisez-vous avec elle et laissez grandir en vous ce sentiment qui accompagne cette conscience aimante.
- 00:07:14 C'est la lumière de votre conscience qui permet à cette fleur d'éclore. Alors, comme le soleil, contemplez-vous, contemplez les autres et notre planète avec les yeux de l'amour et voyez ce qui pousse autour de vous. Nous sommes présents au cœur du Créateur, réunis ici aujourd'hui pour accéder à une conscience plus profonde.
- 00:08:44 Unissons nos cœurs pour ne faire qu'un avec le cœur de tous. Créateur bien-aimé, enseigne-moi aujourd'hui tout ce que j'ignore. Laisse ta conscience se reposer dans ton cœur. Tandis que je t'adresse ces quelques mots, tu entres aujourd'hui dans le temple de l'initiation. Ces trois derniers mois passés ensemble ont été une préparation, t'ouvrant une nouvelle perspective, te permettant de voir le monde sous un autre angle, de libérer ton esprit des vieilles idées et des schémas obsolètes, de te délester du fardeau que ton cœur portait, hérité de schémas qui t'ont été transmis, et finalement d'accéder à une conscience nouvelle.
- 00:10:47 Et c'est maintenant que vous êtes prêt à entrer dans votre temple et à entreprendre le voyage vers le sacré, vers les Saints. Il s'agit de l'intégration et du cheminement de l'être fragmenté vers l'unité. C'est ce qui permet à l'expression de votre âme de se manifester pleinement. Vos pieds sur votre chemin, vous avancez pas à pas chaque jour, sans plus attendre d'invitation,

choisissant d'entrer pleinement et consciemment dans votre propre voie.

- 00:11:58 Votre âme, pure expression de la plénitude divine, incarnée sous forme physique, votre raison d'être, ce que vous êtes venu exprimer : la paix de votre plénitude. En atteignant ce sanctuaire intérieur, le Saint des Saints, durant les neuf prochains mois passés ensemble, souvenez-vous que tout commencement est aussi une fin et toute fin, un commencement.
- 00:13:05 Nous empruntons ce chemin, conscients qu'il nous mènera au plus profond de nous-mêmes, transformés à jamais, car il se poursuit. Il y a toujours plus d'amour, plus de joie, une conscience plus profonde, un abandon plus grand. C'est pourquoi nous cheminons avec humilité, patience et joie, sachant qu'il n'y a pas de fin, jusqu'à l'infini de l'esprit, de l'émerveillement et du mystère du Créateur.
- 00:14:26 Et c'est dans cette majesté que nous avons été créés pour tout vivre. Il n'y a donc pas de mauvais choix sur ce chemin. Nous arrivons ensemble à ce commencement. Chacun de nous marchant côte à côte, dans le visible et dans l'invisible, se soutenant et s'encourageant. Et ensemble, nous parviendrons à une nouvelle renaissance. Cette première expérience aujourd'hui, c'est vous qui reconquerez votre propre temple sacré.
- 00:16:17 Bien des histoires, bien des personnes, bien des siècles ont tenté d'effacer ce souvenir de la mémoire de l'humanité. Mais vous êtes le temple, vous êtes le Saint des Saints, et il s'agit donc d'un souvenir, d'un retour à ce que vous savez déjà. Ce chemin exige humilité et courage, car il vous faut lâcher prise sur ce que vous croyez déjà savoir.
- 00:17:23 Pour que la nouveauté puisse entrer. Accueillez donc la nouveauté, en contemplant chaque chose qui vous est offerte en ce temps, avec la même conscience aimante que celle avec laquelle le Créateur vous regarde, afin de bénir tout ce que vous recevez, que votre esprit le comprenne ou non. Voilà ce que vous pratiquerez aujourd'hui.
- 00:18:39 Tandis que vous apprenez, écoutez et vous souvenez, pratiquez cette bienveillance consciente envers vous-même et envers tout ce que vous recevez et vivez aujourd'hui. En prenant conscience de l'énergie de votre cœur en cet instant, de la détente de votre corps, vous êtes en sécurité ici. Revenez à votre respiration, retrouvez cet espace partagé avec de magnifiques êtres qui vous accompagnent sur le chemin du retour.
- 00:20:05 Et lorsque vous serez prêt(e), ouvrez doucement les yeux. Comme je l'ai dit, ces trois derniers mois ont été consacrés à la préparation.
- 00:20:42 Peut-être que certains d'entre vous pensaient que nous allions rester dans ce domaine analytique. Il est nécessaire de se libérer de certaines idées et d'enrichir son esprit d'informations diverses afin d'adopter une nouvelle perspective et d'y voir plus clair. Aujourd'hui, nous allons donc travailler avec l'énergie d'Hedu, ou Horace le Jeune, l'Enfant Divin, et d'Isis, la Mère Divine.
- 00:21:40 La Terre Mère se manifeste ainsi. Je vais donc partager avec vous une courte présentation que j'ai préparée. Il est important, lorsque vous la recevez, de ne pas chercher à tout comprendre ni à tout analyser. Nous avons déjà beaucoup travaillé sur l'analyse et votre conscience a déjà

reçu beaucoup d'informations. Il est donc bien plus important de laisser cela simplement vous imprégner et de l'accueillir avec légèreté, plutôt que de vous efforcer de comprendre de quoi nous parlons aujourd'hui.

- 00:22:53 J'ai créé cette présentation simplement pour aider les personnes qui apprennent mieux visuellement et qui pourraient bénéficier d'un support visuel pendant que je parle de divers sujets aujourd'hui. C'est vraiment la raison pour laquelle je l'ai faite. Sinon, je me contenterais de vous parler, surtout si nous étions ensemble en personne.
- 00:23:16 Je vous parlerais simplement, sans rien vous montrer, mais je le ferais pour confirmer que nous sommes aujourd'hui dans un espace quantique et virtuel. Sachez-le, et souvenez-vous de notre évolution. Cette évolution des fréquences, que l'on pourrait appeler énergie ou conscience, est en fin de compte une évolution de notre conscience.
- 00:23:52 C'est la même chose. Nous évoluons des instincts de survie vers une conscience transcendante. Non pas transcendante parce que nous sommes supérieurs aux autres, mais parce que nous sommes au-dessus de la programmation qui a été donnée à nos corps pendant des décennies, des siècles et des éons. C'est là le but. Et c'est d'ailleurs Yeshua qui a dit que seuls ceux qui marchent avec humilité peuvent atteindre le véritable éveil, car l'orgueil tue l'éveil.
- 00:24:52 Platon, le philosophe, a écrit sur ce qu'il appelait l'âme tripartite, une façon savante de dire une âme en trois parties. Il décrivait comment chacun de nous possède ces trois aspects, chacun ayant des fonctions différentes, et comment chaque partie a des besoins spécifiques, des forces et des faiblesses propres.
- 00:25:28 L'âme de l'appétit, c'est-à-dire l'âme que l'on situe dans les chakras inférieurs, plus précisément dans les deux chakras inférieurs, est liée à nos désirs, à nos réactions instinctives, à notre instinct de survie. C'est également là que réside l'enfant divin. Et souvenez-vous que c'est sur cela que nous allons nous concentrer aujourd'hui.
- 00:26:03 L'âme de la volonté réside dans le plexus solaire et pénètre dans le cœur, et légèrement aussi dans le chakra de la gorge. Il y a une interdépendance. L'âme de la volonté concerne la manière dont nous dirigeons notre énergie dans le monde. Ainsi, si notre troisième chakra, celui du plexus solaire et centre de la volonté, est encore influencé et entravé par les instincts de survie, alors notre énergie créatrice, qui émane de notre cœur, se dirige vers des choses que nous ne qualifierions pas nécessairement de belles ou de créatives.
- 00:26:48 On a tendance à se concentrer sur des choses liées à la survie. Or, il n'y a rien de mal à cela. C'est simplement que nous ne sommes pas capables de créer autant que nous le pourrions. La troisième âme, qu'il appelait l'âme de la raison, se recoupe avec le chakra de la gorge, puis se poursuit avec les sixième et septième chakras.
- 00:27:13 Il s'agit donc de notre capacité à raisonner dans le monde et de la perspective, du prisme à travers lequel nous le percevons. Je le rappelle, l'évolution des fréquences, autrement dit l'évolution de la conscience. Vos âmes, comme les appelait Platon, évolueront à mesure que

vous choisirez de prendre conscience sur ce chemin d'évolution.

- 00:27:48 C'est naturellement ce qui va se produire, ce qui signifie que votre sens de la raison, tel que Platon l'appelle ou tel que les stoïciens le désignent, va lui aussi évoluer. Autrement dit, l'idée et la définition que vous en avez actuellement vont changer. Nous sommes ouverts à ce changement, afin qu'il puisse avoir lieu.
- 00:28:19 Ces différents aspects de soi, ou de l'âme comme Platon aimait les appeler, s'harmonisent lorsqu'ils sont mis en pratique grâce aux vertus que nous avons abordées lors de notre dernière méditation et de notre court cours en début de mois. Si vous vous souvenez de ces vertus, merci de les noter dans le chat ; je vérifierai votre réponse.
- 00:28:57 Nous avons le courage et la tempérance, le courage, la tempérance, la sagesse et la justice. Merci à tous. C'est tout à fait exact. Quand je parle de justice, j'aime à dire une justice non jugeante. Car la définition que nous avons, vous et moi, de la justice à l'heure actuelle, n'est pas celle du Créateur.
- 00:29:29 Soyez ouvert à cela. Cette sagesse est considérée comme un état mystique car elle transcende tout ce qui vous entoure physiquement, tout en étant inhérente à ce qui est physique – paradoxe. La sagesse est donc la vertu suprême qui unit toute chose et elle est atteinte, ou du moins effleurée, lorsque les trois autres vertus s'harmonisent.
- 00:30:26 Chaque vertu s'appuie sur l'autre et la renforce lorsqu'on la pratique. En pratiquant le courage, on apprend aussi à être plus mesuré dans nos actions. L'autre jour, mon conjoint me disait : « J'apprends que c'est surtout lorsque je suis entourée de personnes avec qui il est difficile d'être, et qu'elles tiennent des propos qui me blessent profondément, que je suis particulièrement sensible à la situation. »
- 00:30:58 J'apprends qu'en réalité, ce que je ne dis pas et le peu que je dis sont plus importants que ce que j'essaie de dire. Cette prise de conscience est une forme de tempérance qui vise à trouver l'équilibre, car la tempérance consiste précisément à équilibrer les mots et l'expression. Cela demande du courage, car lorsque l'ego est mis à l'épreuve et qu'il est submergé par toutes sortes d'émotions, il se sent parfaitement justifié – au nom de la justice – de dire aux autres exactement ce qu'ils pensent et à quel point ils ont tort.
- 00:31:41 Voilà un parfait exemple de la vertu qui se manifeste et qui permet à celui qui la pratique d'accéder à une plus grande sagesse, car il perçoit les choses sous un angle différent. Libéré de ses réactions habituelles et apprenant à se maîtriser, il est capable d'adopter une perspective nouvelle.
- 00:32:09 Nous allons donc avancer en ayant conscience de la multiplicité des aspects qui nous habitent. De multiples facettes de nous-mêmes coexistent en nous, inscrites dans nos os, héritées de nos ancêtres, présentes dans notre champ énergétique, issues du conditionnement de ce corps humain, et, au sein de notre conscience élargie, issues de chaque vie parallèle vécue ou à venir. Ainsi, durant ce cheminement, notre attention et notre énergie ne doivent pas être focalisées sur les histoires qui pourraient accompagner ces aspects. Notre énergie doit être tournée vers notre destination. Si vous avez déjà écrit sur une moto ou un cheval, vous savez

que la direction dans laquelle vous regardez est celle où vous allez.

- 00:33:18 C'est simple et ludique, voilà comment ça marche. Donc, si vous vous focalisez sur une blessure profonde, issue d'une vie passée ou d'une expérience vécue par un de vos ancêtres, vous resterez prisonnier de cette histoire, de cette blessure, car c'est là que votre regard se porte.
- 00:33:45 Cela ne signifie pas que nous ignorons la blessure. Loin de là. Cela signifie que nous la reconnaissons, avec la conscience aimante de la bénir par la grâce et la présence de l'observateur aimant. Le Créateur. Et nous nous souvenons que là où nous portons notre regard se trouve la plénitude, l'unité.
- 00:34:19 Nous ne cherchons pas la séparation ailleurs. Nous cherchons la plénitude. Ainsi, vous allez découvrir de nombreuses facettes de vous-même au cours de ce voyage, et il vous faudra maîtriser votre énergie. Pensez à tout ce que nous avons appris jusqu'à présent.
- 00:34:45 C'est pour ce moment précis et pour ce que vous allez vivre en choisissant ce chemin. Le Créateur est si aimant qu'il vous offrira exactement les expériences dont vous avez besoin pour progresser sur ce chemin vers la plénitude. Ainsi, lorsque vous dites : « Je veux cultiver le courage », « Je veux cultiver la patience », ou toute autre qualité spirituelle, vous recevrez ces expériences.
- 00:35:31 Et cela exige de prendre conscience : « Ah oui, c'est vrai, j'ai demandé cela. » Il y a toujours un don précieux, disponible à chaque instant. Alors, comment accéder à ce don pour recevoir cette bénédiction ? Beaucoup désirent les dons et les pouvoirs, quel que soit le nom qu'on leur donne, qui émanent d'un état transcendantal. Ils veulent simplement atteindre le sommet, sans vouloir gravir la montagne. Et je tiens à ce que vous sachiez, du fond du cœur, que si vous êtes ici, vous êtes déjà en train de gravir une montagne. Je suis là, à vos côtés, et sachez que c'est vous qui poursuivez votre ascension.
- 00:36:31 Plus nous prenons conscience, plus notre énergie est grande. Plus notre énergie est grande, plus notre conscience s'étend, ce qui nous permet de recevoir du Créateur des dons, notamment des responsabilités croissantes – j'adore ce mot, d'ailleurs. Plus nous sommes capables d'en contenir, plus nous devenons responsables. Et c'est un don, car de cette responsabilité découlent de grandes choses. Ainsi, cette responsabilité signifie que nous avons désormais une influence encore plus grande sur le collectif. Plus notre cohérence est grande, plus notre influence sur le collectif est grande. C'est comme jeter un grain de sable dans un étang : les ondulations créées par ce grain de sable sont bien présentes et ont un impact.
- 00:37:47 Je veux être une pierre. Je veux répandre des ondes d'amour vastes et profondes au sein de la collectivité. Cela exige une plus grande responsabilité et la volonté, ô combien méritée, de cheminer avec humilité sur cette voie. Et ainsi aujourd'hui, comme je l'ai dit, nous commençons comme nous avons tous commencé dans cette vie : comme un enfant innocent, sacré et saint, avec Horus le Jeune, fils d'Isis et d'Osiris.
- 00:38:47 Nous allons entrer en contact avec notre propre enfant sacré et cheminer à travers l'évolution des fréquences et de la conscience. L'initiation à l'enfant divin commence lorsque l'on est prêt à

abandonner toute certitude. On pourrait aussi appeler l'enfant divin l'archétype complet. Si vous connaissez le taro ou les archétypes, pensez au Fou, celui qui, assis au bord du précipice, les yeux bandés, est sur le point de tomber, mais qui fait malgré tout un pas. Guidé par l'instinct, le Fou est guidé par un instinct pur, raison pour laquelle on le représente souvent avec un chien à ses côtés, car ce chien symbolise l'instinct. Vous vous demandez peut-être : si le Fou est guidé par l'instinct, pourquoi cherchons-nous à le dépasser ? Bonne question. Parce que nos instincts ont été profondément brouillés. Tout ce qui fait de nous des êtres humains a été déformé, perversi, déformé, et on a tenté de nous le dérober. C'est pourquoi nous revenons à la pureté.

00:40:32 L'instinct, cet instinct qui vous guide et que vous pouvez écouter. Il y a toujours une place pour les enfants à notre table, ce qui signifie que nous ne les laissons pas de côté. Non, nous intégrons simplement les aspects fragmentés qui trouvent probablement leur origine dans l'enfance, mais qui peuvent aussi provenir de n'importe quel autre moment de votre vie. Comme je l'ai dit, le début et la fin ne font qu'un, toujours, et c'est grâce à cette expérience infinie. L'éternel voyageur, j'aime cette image, l'éternel voyageur, à l'image de votre âme. Et lorsqu'il atteint son terme, sa destination, il retourne au point de départ, mais à une octave supérieure, à un niveau de compréhension et de conscience plus élevé. C'est le travail initiatique et le grand travail accompli en alchimie.

00:41:50 Les qualités essentielles de cet archétype, je crois les avoir notées, résident dans l'innocence qui précède la connaissance, à l'image de l'enfance. Les enfants apprennent le mieux car ils sont pleinement innocents et profondément curieux. Ils sont là, simplement, demandant : « Montrez-moi. » Il y a une confiance absolue dans l'ordre divin, le Logos, la certitude qu'il est la force omniprésente, quelles que soient les apparences extérieures ou les sensations intérieures. L'ordre divin existe. Il suffit d'en prendre conscience et de l'intégrer à son état de conscience. Il y a une liberté vis-à-vis du conditionnement social. Si vous avez des enfants ou si vous avez déjà eu le plaisir de les observer ou de travailler avec eux, vous savez qu'ils se moquent du conditionnement social, surtout lorsqu'ils sont très jeunes. Cela n'a aucune importance pour eux. Du moins, pas lorsqu'on leur permet d'être libres.

00:43:12 Les enfants se moquent du conditionnement social. Ils sont pleinement authentiques, entièrement eux-mêmes. J'espère que vous vous souvenez de ce sentiment de votre enfance. Il y a cette volonté d'explorer l'inconnu. Il y a cette harmonie avec la vérité universelle, plutôt qu'avec les attentes sociales. C'est peut-être là l'un des aspects les plus importants.

00:43:43 Ne pas se soucier de ce que vous devriez faire, de votre apparence ou de votre voix, en fonction d'un titre que vous vous êtes attribué ou que vous avez reçu au cours de votre vie, quel qu'il soit. Vous êtes aligné sur la vérité cosmique. Non pas sur ce que quelqu'un d'autre vous dit à quoi quelque chose est censé ressembler. L'enfant divin ne s'attache ni aux histoires ni aux identités. C'est très important. Chaque jour, un enfant se réveille. C'est un nouveau jour. Il ne pense pas à la veille, à sa chute. Je tiens à être clair : l'enfant qui a la liberté d'être pleinement lui-même. J'ai travaillé avec de nombreux enfants qui, malheureusement, n'ont pas eu cette chance. Mais lorsqu'un enfant est simplement autorisé à être, il se réveille sans penser à la veille ni à l'avenir. Cela lui permet d'être libre de toute histoire, de toute identité. Il est simplement ce qu'il est.

- 00:45:01 Une présence totale, sans aucun attachement. Cela ressemble beaucoup à l'image du Créateur. Une présence totale, sans aucun attachement. Je vous invite donc maintenant à vous connecter aux salles de réunion virtuelles. Pendant que Comfort prépare ces salles, vous y resterez environ 10 minutes.
- 00:45:40 Et ce que j'aimerais que vous fassiez, c'est parler des qualités de l'enfance, de l'enfant divin, de ce que signifie vivre sans histoire, sans attachements. Qu'est-ce que cela fait ressentir ? Qu'est-ce que cela signifie ? Et je vous encourage vraiment, autant que vous le pouvez, à ressentir vos réponses et à partager ensuite ce qui en découle, plutôt que d'essayer de comprendre par la pensée ce que signifie vivre sans identité.
- 00:46:17 N'oubliez pas que vous portez en vous la conscience de l'observateur bienveillant. Je vous demande beaucoup en ce moment, car nous y sommes. Vous êtes donc tout cela. C'est avec cette conscience que vous entrerez et que vous trouverez du réconfort dès que vous serez prêt(e). Je vous invite à ouvrir les portes. On se retrouve ici dans 10 minutes, mais ne vous souciez pas de l'heure. Nous avons programmé un minuteur. Nous reviendrons à 10 heures.
- 00:46:52 Bienvenue à nouveau. Mon Dieu ! Vous savez, quand je participe à vos conversations, c'est tellement inspirant à bien des égards. Tellement inspirant ! Entendre le courage et la lucidité qui règnent dans ce groupe, c'est incroyable. Quelqu'un a dit : « C'est ici que nous abandonnons toute logique. » Merci pour ces mots. Je suis désolée, mais je ne me souviens plus qui c'était. Merci pour cette phrase. Si c'était vous, veuillez l'écrire dans le chat. Parce que vraiment, c'est ici que nous abandonnons toute logique. C'est ça.
- 00:47:39 Si vous essayez de vous fier à votre logique ou à votre esprit analytique, vous passerez à côté du mystère du créateur. Je vous assure, je vous assure que le créateur est illogique et dénué de sens. Oui, c'est pourquoi nous nous exerçons à retrouver notre capacité à accepter ce qui nous est insensé.
- 00:48:11 Les sens qui ne sont pas ancrés dans le monde physique. Le créateur réside dans l'invisible. Et lorsque nous parvenons à percevoir l'invisible, le visible prend un tout autre sens. Waouh ! C'est complètement différent. Marcher entre les deux mondes. Alors, je vais vous le montrer, puisque je l'ai préparé. Regardons ça.
- 00:48:49 N'oubliez pas qu'il s'agit du plan d'un temple, en l'occurrence le temple de Bandeta. Ce que vous ne voyez pas, c'est tout ce qui précède ces colonnes inférieures. Voici la porte principale, là où se trouve mon curseur. Ces colonnes sont en réalité orientées vers l'extérieur et des fenêtres les séparent. L'espace est donc très ouvert au début. Devant le temple, l'espace est très vaste.
- 00:49:31 Mais avant cette entrée, il y a autre chose : un pylône. Maintenant que vous l'avez revu, je vais m'arrêter là, car nous allons aborder un autre sujet. Il existe un pylône, qui se dresse à l'entrée de presque tous les temples.
- 00:49:56 Leur apparence varie selon le temple que vous visitez. Mais en substance, ce sont des structures extrêmement hautes. Des piliers ou des arches imposantes et des portes généralement en grès, parfois en granit. Le premier seuil que vous franchissez est cette porte

extérieure, entre les pylônes. Le mot « pylône » vient du grec et désigne la porte du temple. C'est donc bien de cela qu'il s'agit : le premier seuil.

- 00:50:42 Je voulais simplement vous en informer. Ainsi, vous pourrez garder cela à l'esprit avant d'entrer dans votre propre cour et votre propre temple. Je vous accorde trois minutes pour aller aux toilettes si besoin. Prenez un masque si nécessaire. Et si, pour une raison ou une autre, vous êtes venu sans de quoi écrire, prenez un carnet, car vous en aurez certainement besoin par la suite.
- 00:51:19 Nous reviendrons donc vers 10 heures. Prenez soin de vous et revenez à 10 heures. Merci. Bien, j'espère que vous êtes de retour. Vous allez explorer une partie de votre monde intérieur que vous n'avez peut-être jamais explorée auparavant. Vous êtes enveloppé(e) dans ce réceptacle de lumière magnifique, avec moi comme guide humain et de nombreux autres êtres présents pour vous accompagner.
- 00:52:19 Et pour nous guider chacun. Alors, sachez-le. Revenez à cette vérité, dans un corps souple et détendu, afin de pouvoir apaiser votre système nerveux. Si, durant cette expérience, vous voyez des choses qui vous surprennent, laissez émerger en vous toutes les émotions qui se présentent, quelles qu'elles soient.
- 00:52:49 Sachant que vous êtes en parfaite sécurité, parfaitement accueilli·e tel·le que vous êtes, avec tout ce que vous êtes et tout ce que vous n'êtes pas, vous êtes le/la bienvenu·e ici. Vous allez donc être guidé·e à travers une méditation, une activation. Vous serez conduit·e dans la cour de votre temple et vous y rencontrerez des êtres.
- 00:53:28 Donc, si vous avez un bandeau ou quelque chose pour vous couvrir les yeux, je vous encourage à l'utiliser. Cela peut être très utile, mais ce n'est pas indispensable. L'important est de parvenir à vous recentrer sur vous-même et de ne pas être distrait par la lumière extérieure. Et si vous préférez éteindre votre caméra, vous pouvez bien sûr le faire.
- 00:53:57 Comme je l'ai dit, il est possible que des émotions surgissent. Je vous encourage, dans votre pratique et selon la méthode que nous avons adoptée et que nous pratiquons actuellement, à accueillir avec bienveillance toutes les émotions qui se manifestent, à les bénir de votre attention aimante. Je vous encourage à rester assis pendant cette méditation plutôt que de vous allonger.
- 00:54:29 Il y aura un moment pour s'allonger à la fin. Ce n'est pas obligatoire, mais si vous avez la possibilité de vous allonger, je vous inviterai à le faire afin de bien intégrer les différentes étapes. La position que je vous recommande est la position allongée sur le dos, les bras le long du corps, paumes vers le haut. Précisément, la position allongée sur le dos.
- 00:54:56 La raison en est cet état d'abandon total et de simple acceptation. Ainsi, tout ce que vous parvenez à intégrer s'installe plus facilement, plus doucement dans cet état. Si vous choisissez de vous allonger, je vous encourage à garder les yeux fermés. Ne vous préparez pas un lit complet pour ensuite vous allonger. Restez dans l'énergie et la conscience sacrées qui vous entourent. Dans l'état que vous avez atteint grâce à cette expérience, vous allez demeurer et



vous laisser doucement trouver une position pour vous allonger.

- 00:55:44 L'idée est de ne pas perturber votre état pour vous allonger. Si cela vous est impossible aujourd'hui, compte tenu de votre situation actuelle, ce n'est pas grave. Alors, restez bienveillant et conscient. N'oubliez pas qu'il n'y a ni bien ni mal, il y a simplement votre expérience. Ne vous y perdez pas, revenez à ce vers quoi je vous guide, revenez à votre cœur et à ce qui se manifeste en vous lorsque vous entrez dans ce nouvel espace.
- 00:56:31 Trouvez une position confortable, fermez les yeux, détendez votre corps, relâchez votre ventre, et laissez vos inspirations et expirations s'allonger et se ralentir. À chaque expiration, détendez les muscles de votre visage, de votre cou et de votre mâchoire, et laissez votre corps s'apaiser. Accueillez avec amour et conscience toutes les sensations qui émergent de votre corps, observez-les avec amour, sans les interpréter, sans vous y attacher. Laissez vos pensées vous traverser du regard avec amour, comme un papillon qui passe près de vous. Laissez votre corps se détendre et s'adoucir, et portez votre attention sur votre cœur. Prenez conscience de l'énergie de votre cœur, ressentez l'amour qui y règne, et toute autre émotion ou énergie qui surgit avec amour. Souvenez-vous que chaque émotion, chaque expérience, vous rapproche toujours de l'amour, dans toute votre énergie, chaque émotion de votre cœur, avec amour.
- 01:00:58 Enveloppez chaque émotion de votre conscience aimante, l'intégrant pleinement. Un chemin se dessine devant vous. Vous êtes dehors. Ce chemin vous mène vers l'imposant pylône de votre temple, la porte extérieure de votre espace le plus sacré. Restez souple dans votre corps, détendu dans votre cœur, tandis que vous marchez vers cette porte. Arrivé à cette porte, vous vous tenez à l'ombre d'un arbre, levant les yeux pour contempler la hauteur de ce pylône, la pierre scintillant au soleil. Ressentez l'énergie de cette porte dans votre cœur. Ce temple vous attendait, patiemment, sachant que vous reviendriez. Vous sentez la présence d'ISIS à vos côtés, la divine Terre-Mère, marchant à vos côtés, main dans la main. Vous franchissez le seuil de cette porte. Vous prenez conscience que votre chakra racine, le plus profond, est actif et éveillé. Tandis que vous traversez cette cour, l'énergie de votre cœur, l'amour de la Terre-Mère, vous ressentez votre chakra racine, empli d'une énergie nouvelle.
- 01:06:12 L'énergie de la plénitude, restez présent avec votre cœur et votre chakra racine, ressentez l'énergie de cet amour sacré, marchez vers l'entrée de votre temple, en maintenant votre conscience dans votre chakra racine, votre chakra du cœur et l'énergie de plénitude dans les deux, alors que vous marchez vers la porte, vous remarquez des silhouettes qui attendent à l'entrée, en vous approchant, vous remarquez d'autres personnages venant de derrière le temple, qui voyez-vous en premier, à quoi ressemblent-ils, quels autres personnages voyez-vous ?
- 01:08:50 Comment se comportent-ils ? Certains se mettent-ils en couple ou s'isolent-ils ? Certains ne ressemblent peut-être même pas à des personnes. Remarquez, prenez un instant pour voir s'il y a quelqu'un qui se cache derrière les statues qui se trouvent à l'avant de votre temple. Qui se démarque parmi toutes ces figures ? Choisissez-en deux ou trois, qui attirent votre attention, qui vous semblent intéressantes. Observez-les : à quoi ressemblent-ils ? Comment agissent-ils ? Contemplez ces êtres avec une conscience aimante.

- 01:12:10 Et réalisez que ces personnages sont autant de facettes de votre personnalité, les aspects fragmentés de vous-même. Certains vous semblent peut-être familiers. Approchez-vous de celui qui vous paraît le plus intéressant, regardez-le avec une conscience aimante et compatissante, et posez-lui cette question : « Que veux-tu ? » Observez sa réponse. Demandez-lui ensuite : « De quoi as-tu peur ? » Écoutez la réponse. Puis demandez-lui : « De quoi as-tu besoin pour être entier ? » Écoutez la réponse. Contemplez cet être avec compassion et amour, offrez-lui ce qu'il a demandé, donnez-lui ce qu'il a demandé : la sagesse qu'il porte en lui et sa volonté de retrouver sa plénitude. Ressentez la plénitude de cette interaction. Vous remarquerez que le soleil brille encore plus fort et qu'une lumière particulière entoure chaque personnage qui vous entoure. Ressentez un sentiment de plénitude et de légèreté, tandis que votre cœur s'ouvre à une plus grande compassion et une plus grande patience.
- 01:17:44 Un amour plus grand pour toutes les parties de vous, cette énergie remplit votre cœur, remplit votre chakra racine, remplit votre cœur, ISIS offre des ailes aux parties de vous qui sont prêtes à être intégrées, tout le monde ne recevra pas d'ailes aujourd'hui, mais vous savez que tout le monde les recevra, un jour, tout votre être se détend, tandis que cette vérité s'installe profondément dans votre cœur, retournez dans votre sanctuaire intérieur.
- 01:20:01 Dans ce lieu paisible de repos et de solitude, ce lieu secret au fond de votre cœur, où vous seul êtes avec le créateur, ressentez la paix et la force qui y règnent.
- 01:20:55 Laissez votre conscience se reposer ici, trouvez un endroit où vous allonger doucement en pleine conscience, dans ce lieu paisible de votre cœur, laissez-vous aller au repos, laissez votre conscience s'évanouir, puis revenir doucement.
- 01:24:01 Prenez conscience de votre corps, de votre respiration, ramenez votre attention à cet espace partagé, et lorsque vous serez prêt(e), ouvrez doucement les yeux, veuillez prendre les cinq prochaines minutes pour écrire et réfléchir à ce que vous venez de vivre, aux personnes que vous avez rencontrées, à ce que vous avez ressenti. Nous prendrons cinq minutes, veuillez terminer votre dernier mot.
- 01:28:46 Pour conclure, je vous encourage à écrire votre dernière phrase, sachant que vous pourrez revenir et à le faire si vous avez d'autres choses à dire. Ce que j'aimerais partager avec vous maintenant, ce sont trois autres exercices que vous allez réaliser seul(e), jusqu'à ce que nous nous revoyions. Certains d'entre eux ont une durée limitée. Ce que je voudrais dire en premier lieu, c'est que la voix est l'expression de notre âme. C'est l'une des raisons pour lesquelles chanter devant un public peut être si terrifiant : c'est votre âme qui s'exprime. Tout comme nous sommes programmés et que nos corps sont conditionnés à maintenir certaines contractions et certaines positions par peur, à cause de tout le conditionnement que nous avons reçu, il en va de même pour notre voix. Nos muscles du cou et de la gorge maintiennent une certaine position, et la voix sort d'une certaine manière, en fonction de tout le conditionnement que nous avons subi.
- 01:30:35 Plus nous nous détendons et plus nous ouvrons et ouvrons intentionnellement notre voix, plus notre âme peut s'exprimer librement, sans obstructions ni filtres. Ainsi, durant les neuf prochains

mois, vous recevrez diverses pratiques, chacune adaptée à notre cheminement du moment. L'une d'elles, récurrente, est l'activation vocale. Si vous êtes déjà chanteur, votre voix est généralement plus ouverte. Ce n'est cependant pas toujours le cas, car il arrive que l'on s'enferme dans une routine vocale, limitant ainsi l'expression de l'âme. Mais pour ceux qui ne chantent pas régulièrement ou en public pour s'exprimer, et en particulier pour ceux qui parlent peu, que ce soit seuls ou avec les autres, ces activations vocales seront particulièrement importantes.

- 01:31:56 Comme toujours, je vous encourage à trouver l'activation vocale qui vous procure une sensation d'épanouissement. Par « épanouissement », j'entends cette sensation d'être en équilibre précaire au bord du précipice, cette capacité à être mis au défi tout en se sentant soutenu. C'est ainsi que toute pratique devrait vous paraître : à la limite du défi, à la frontière entre facilité et difficulté. C'est ainsi que vous savez qu'une pratique vous enseigne, vous guide et vous fait grandir. Si elle vous paraît facile ou que vous avez l'impression de déjà la maîtriser, elle ne vous fera pas progresser. Si elle vous paraît un peu inhabituelle, un peu inconfortable, alors vous savez qu'elle contribue à votre développement.
- 01:33:02 La vérité, c'est que si vous êtes quelqu'un qui parle beaucoup ou qui chante, l'activation vocale pourrait vous paraître plus difficile, car vous allez vraiment devoir trouver vos limites, vous mettre au défi, car je ne suis pas là en personne pour les identifier, et cela fait partie de la maîtrise.
- 01:33:27 Vous vous identifiez vous-même. Où se situe votre limite de défi ? Vous choisissez de vous y rendre, et vous restez conscient et courageux tandis que vous vous tenez au bord de ce précipice. Cela vaut pour toutes les pratiques que vous allez découvrir et être encouragé à mettre en œuvre. Ainsi, pour cette activation vocale, je commence très simplement en prononçant ces mots à voix haute.
- 01:34:03 Encore une fois, si vous ne savez pas par où commencer, veuillez recommencer. Si dire cela vous semble très facile, c'est que c'est une vérité profonde pour vous. Vous pouvez vraiment vous connecter à votre cœur et dire : « Je suis en sécurité dans mon corps. » Si c'est déjà une vérité pour vous, alors cette activation vocale n'est pas faite pour vous. Je commence ainsi pour accompagner chaque personne là où elle en est. Et au fil de ces neuf mois, les activations vocales deviendront progressivement plus difficiles.
- 01:34:45 Cette activation vocale vise à soutenir votre chakra racine. Il existe de nombreuses façons d'y parvenir. Le kirtan, ou chant yogique, est une option. Certains chants kirtan spécifiques sont conçus pour procurer un sentiment de sécurité et d'appartenance physique. Il y a aussi le son vocal associé au chakra racine : Lahm (prononcé LAHM en caractères latins). Utiliser ce mot et ce son, en concentrant votre attention sur votre chakra racine, permet de l'ouvrir et de le stimuler. Je vous encourage également à utiliser votre langue maternelle pour induire un changement conscient de votre état mental, en lien avec votre sentiment de sécurité. Il s'agit donc d'une approche à double tranchant : modifier nos pensées pour accompagner un changement de comportement, tout comme modifier notre énergie. Les deux sont indissociables. J'accueille toutes les facettes de mon être dans mon cœur.

- 01:36:03 L'expérience que vous venez de vivre, celle d'entrer dans cette cour, vous permet d'y retourner à tout moment. Rencontrer d'autres facettes de vous-même, voir qui d'autre s'y trouve, peu importe où nous en sommes dans notre développement personnel. Il y a toujours des aspects de soi à intégrer.
- 01:36:35 Voilà ce voyage infini dont je parlais. Il y a toujours plus d'amour. Il y a toujours plus de plénitude, ce qui signifie qu'il y a en vous des êtres qui cherchent à s'intégrer. La pratique suivante est une pratique d'incarnation. C'est un acte d'amour-propre très physique, à accomplir avec cette attention. Pendant les sept prochains jours, chaque soir avant de vous coucher, massez vos pieds en vous concentrant sur chaque partie, avec la conscience aimante que vous avez pratiquée toute la journée. Contemplez vos pieds avec des yeux emplis d'amour, en exprimant votre gratitude pour tous les endroits où ils vous ont mené, pour tous les moments de votre vie, pour tous ceux de cette journée, pour tous ceux où ils vous mèneront encore, pour tous les jours à venir. Utilisez vos mains créatrices pour masser vos pieds avec amour et gratitude. Et lorsque vous imprégnez vos pieds de cette énergie, l'énergie de déconnexion, la peur de la séparation, le sentiment d'insécurité, s'en va, elle quitte vos pieds, elle quitte votre corps.
- 01:38:25 Elle quitte votre champ énergétique lorsque vous l'accueillez et le massez consciemment et intentionnellement, véritablement, avec l'énergie d'amour qui vous traverse. J'ai mentionné sept jours car, au bout de sept jours au minimum, vous constaterez une différence en vous. Si vous suivez scrupuleusement ces instructions, vous constaterez une différence.
- 01:38:58 Sept jours représentent donc une durée minimale pour vous permettre de vivre cette expérience. Au bout de ces sept jours, prenez conscience de vos ressentis et, si vous le souhaitez, continuez. N'arrêtez pas après sept jours, vous n'en avez pas envie. Mais sept jours constituent la durée minimale recommandée pour évaluer votre ressenti. Il ne s'agit pas forcément d'un massage de 30 minutes. Sachez-le. Cela exige une pleine conscience et une intentionnalité, comme lorsque vous entrez en méditation : vous vous détendez, vous concentrez votre attention et vous vous focalisez entièrement sur ce que vous faites. C'est ce qui détermine la durée de l'expérience. Si votre attention se disperse, même après 15 minutes, le changement sera moins perceptible. Observez également comment votre attention évolue au fil des sept jours. Vous arrive-t-il plus facilement d'atteindre cet état de conscience bienveillante et de concentration ?
- 01:40:02 Vous pratiquez cela pendant plusieurs jours ? La pratique suivante est une pratique ancrée dans la terre. Certains d'entre vous se diront peut-être, à la lecture de cette première phrase : « Non, je ne ferai pas ça. » Et c'est tout à fait normal. C'est votre transformation. Elle est entièrement entre vos mains. La pratique ancrée dans la terre consiste à se réveiller avant le lever du soleil. Non pas au milieu de la nuit, mais juste avant l'aube. Emportez de quoi manger et boire, et promenez-vous juste devant votre porte. Peu importe où vous habitez, promenez-vous devant votre porte, sans but précis. Laissez vos pieds, ceux auxquels vous avez consacré votre amour, votre conscience et votre cœur, vous guider. Marchez à votre rythme, aussi vite ou aussi lentement que vous le souhaitez, en vous arrêtant quand vous le désirez pour contempler avec amour tout ce qui vous entoure. Et à différents moments, connectez-vous à votre corps,

connectez-vous à votre chakra racine.

- 01:41:29 Et demandez-lui de vous guider vers la beauté, en marchant comme un enfant, avec innocence et joie. Vous voyez, je n'ai pas fixé de limite de temps pour cette pratique, car elle peut être effectuée aussi souvent que vous le pouvez. Faire quelque chose de complètement nouveau et hors de votre routine, pour vous-même, est l'un des moyens les plus rapides de changer, de vous transformer, de devenir quelqu'un de nouveau.
- 01:42:11 C'est la seule raison de faire tout cela. Si nous devons rester les mêmes, autant ne pas nous rencontrer. Chacune de ces pratiques aborde différentes dimensions de votre être. Ces pratiques seront également disponibles en ligne, alors ne vous sentez pas obligé de les noter maintenant. Je vais m'arrêter là. Je veux vous dire cela en vous regardant droit dans les yeux. Et cela me fait sourire, car c'est quelque chose qui m'a toujours beaucoup amusé, moi qui suis là pour vous guider. Si vous êtes venus ici pour ne pas suivre les consignes, alors je ne comprends pas pourquoi. C'est assez drôle. J'ai observé cela tout au long de ma vie : des personnes de tous âges, adultes, enfants, en cours, etc., arrivent en classe et choisissent de ne pas suivre les instructions du professeur, du guide.
- 01:43:38 J'utilise ces mots indifféremment. Si vous agissez ainsi, je ne pourrai pas vous aider. Car ce que je vous donne est là pour vous accompagner, pour éveiller en vous quelque chose de nouveau. Si vous arrivez à un cours en pensant tout savoir déjà, il n'y a pas de place pour la nouveauté. Sachez-le, et sachez aussi que si, en vous levant avant l'aube, vous êtes en colère contre moi, mais que vous choisissiez de vous lever malgré tout, c'est formidable. Vous avez le droit de ressentir ce que vous voulez à mon égard. J'y suis habituée. Vous avez donc le droit d'être contrarié(e). Et si c'est ainsi que vous avez besoin de quitter votre maison, en marchant et en tapant du pied, frustré(e) d'être levé(e) avant le soleil...
- 01:44:42 Mais tu le fais quand même. Tu vas découvrir une nouvelle facette de toi-même. Tu vas développer une volonté inébranlable, un courage nouveau et, de là, une capacité inédite à surmonter les obstacles. Alors, si dans ce processus tu ressens de la colère envers moi, je l'accepte pleinement. Je suis là pour ça.
- 01:45:03 Je vous en suis très reconnaissant. Mais je vous encourage tout de même à pratiquer ces exercices, car je suis curieux de savoir ce que vous souhaitez. Massez vos pieds. Voyez ce qui se passe. Ne vous laissez pas tromper par la simplicité de ces pratiques. Souvenez-vous que la sagesse est simple. C'est la conscience que vous avez qui permet à la sagesse de se manifester.
- 01:45:33 Je tiens simplement à vous dire, pour finir, une fois encore, combien je suis fière de chacun d'entre vous. Du choix que vous avez fait et de ceux que vous continuerez de faire, celui de vous rencontrer vous-mêmes et d'affronter ce monde avec courage et un cœur ouvert. Merci. Merci d'avoir choisi, encore et encore, la voie de l'amour.
- 01:46:22 C'est ainsi que nous transformerons ce monde. Je suis profondément touché par votre sincérité et votre engagement à suivre cette voie. C'est un grand honneur pour moi d'être votre guide. Je souhaite simplement vous parler d'une chose qui n'a rien à voir avec cette école de mystères,

mais qui me semble néanmoins importante. Ce jeudi, la communauté du Dr Joe Dispenza, que vous le connaissiez ou non, organise une méditation de 15 minutes pour offrir amour et énergie à notre Terre sacrée. Vous pouvez télécharger gratuitement cette méditation qu'il a créée. Des personnes du monde entier la pratiqueront tout au long de la journée de jeudi. Le but de cette méditation est d'offrir notre amour et notre énergie à la Terre. Si vous souhaitez y participer, c'est gratuit et facilement accessible en ligne. Je vous laisse le lien.

01:47:44 Si vous souhaitez nous rejoindre, vous pouvez le faire quand vous le souhaitez. Il vous suffit de cliquer sur ce lien, de vous inscrire, et nous vous enverrons la méditation. Ensuite, vous pourrez la pratiquer. Imaginez la puissance de milliers de personnes partageant la même intention ! Le résultat et le niveau de cohérence qui en découlent dépassent ce qu'une seule personne peut accomplir. C'est pourquoi nous sommes des centaines dans ce groupe, cheminant ensemble sur cette voie. Merci encore à tous. Je suis profondément honoré. Je vous aime.

01:48:37 De tout mon cœur. Et je vous reverrai très bientôt. Massez ces pieds, en attendant de nous revoir. À bientôt.