

# The Solstice Paradox

Eluña Noelle

- 00:00:00 Nous sommes donc en 2025 et c'est presque la fin. Et nous assistons à un changement de lumière sur notre terre, sur notre terre. Et nous assistons également à un tournant des âges. 2025 marque ce tournant, et non pas parce que c'est nécessairement l'année 2025.
- 00:00:29 C'est simplement parce que, sur le plan énergétique, se trouve actuellement notre conscience et où nous avons décidé d'aller en tant que collectif. Et ce que je veux vous inviter à considérer et à vraiment vous souvenir jour après jour.
- 00:00:50 Je le dis pour moi aussi. Nous sommes le reflet de cette terre En particulier dans ce corps humain que nous avons, nous sommes avant tout le reflet de la terre. Cela signifie que nous nous déplaçons et évoluons également en tandem et en harmonie avec notre Terre.
- 00:01:18 Le monde semble très mouvementé et rapide et peut sembler plutôt chaotique. Et même au sein de la Terre elle-même, il y a des processus rapides et le chaos règne, car le chaos est toujours le précurseur de l'ordre.
- 00:01:41 Le chaos est ce qui donne naissance à l'ordre, et l'ordre est beauté, et la beauté est magique. Nous assistons donc à beaucoup de chaos, et il peut être facile pour l'esprit de vraiment s'y intéresser. et vous avez l'impression d'être une coulée de boue qui dévale la colline trop rapidement sans pouvoir reprendre votre souffle.
- 00:02:07 Parfois, c'est ce que l'on ressent. Et ce à quoi je tiens vraiment à vous inviter alors que nous parlons du solstice d'aujourd'hui, et de ce que cela signifie que nous nous déplaçons au rythme de la Terre, et c'est exactement ce que nous voulons.
- 00:02:27 En fait, nous ne voulons pas de changement rapide et soudain. Si l'un d'entre vous a vécu une surprise soudaine dans sa vie, qu'elle ait été extrêmement joyeuse ou non, vous êtes encore dans un moment où vous êtes un peu stupéfait. Il y a un moment où vous êtes un peu choquée et où vous avez besoin d'une minute pour revenir et vraiment comprendre ce qui se passe et pour gérer la surprise, même si elle est belle, vous avez besoin d'un moment pour la comprendre.
- 00:03:04 Et nous espérons que ce que nous vivons au cours de notre évolution n'est pas quelque chose qui change immédiatement. Et je peux sentir certains d'entre vous dire que je ne pense pas vraiment de cette façon et que ce n'est pas grave. C'est bon.
- 00:03:26 Et puis quand j'ai vraiment commencé à entrer en contact avec les rythmes de mon corps et de la terre, j'ai finalement compris que ce n'était pas ce que nous voulions. Nous ne voulons pas une panne soudaine de quoi que ce soit. Et maintenant, le monde doit se remettre à zéro. Nous voulons que la beauté lente et graduelle qui accompagne la mort de ce processus se dévoile.
- 00:03:55 Nous voulons exactement ce qui se reflète dans le corps lorsque celui-ci, le corps humain, traverse une période de guérison significative. Les marqueurs de l'inflammation dans le corps et ceux de l'anti-inflammatoire augmentent tous deux.
- 00:04:16 Ils augmentent tous les deux en même temps lorsqu'il y a une guérison importante à venir. Cela semble paradoxal, mais c'est parce que l'inflammation est un signe de destruction. Des choses sont en train de mourir. Nous voulons donc que l'inflammation soit présente en même temps qu'il y ait un anti-inflammatoire, ce qui signifie qu'il y a croissance, guérison, réparation.

- 00:04:42 Nous voulons que les deux soient réunis en même temps, afin de ne pas tout arracher et tout détruire. Et maintenant, il faut tout recommencer. Il est en fait plus facile d'échanger une partie de ce que le corps a utilisé et qui est détruit. Les cellules en prennent une partie et l'échangent contre des cellules saines.
- 00:05:07 Un échange d'informations se produit au cours du processus d'apoptose, une mort cellulaire à la fois inflammatoire et anti-inflammatoire. Et comme ci-dessus donc ci-dessous. Notre corps et ce que nous vivons sont donc le reflet de ce que traverse cette terre et vice versa.
- 00:05:28 Et de la même manière, c'est ce que nous traversons en tant que collectif. Nous voulons donc et avons besoin de la destruction, de cette inflammation qui semble vraiment chaotique. Nous en avons besoin pour être là pendant que nous reconstruisons.
- 00:05:50 Et cette rotation de la lumière, le temps qu'il faut à l'énorme corps qu'est le soleil pour se frayer un chemin vers nous en raison de notre propre rotation, de notre propre évolution et de notre révolution en tant que planète, il faut à un humain ce qui semble assez long pour faire ce voyage.
- 00:06:12 Cela fait six mois que l'inclinaison de notre Terre est en mouvement. Cela change la lumière. Alors, que pouvons-nous faire en six mois en tant que collectif, en tant qu'individu ? Que pourrions-nous accomplir en six mois entre le jour de ce solstice et le suivant ? Qu'est-ce qui peut arriver ?
- 00:06:33 Il est certain que plus est possible si nous sommes dans un état d'inspiration créative plutôt que de survie chaotique. Nous traversons donc ces deux portails, ces deux endroits, nous y entrons et en sortons parce que cela fait partie de notre évolution.
- 00:06:55 Donc, ce que je sais toujours, et ce pour quoi j'exprime ma gratitude, c'est quand certaines choses font partie d'une destruction chaotique, pour les bénir encore plus profondément dans ma vie personnelle et dans la vie de ceux qui m'entourent, ainsi que dans la vie collective, pour les bénir et exprimer encore plus de gratitude pour cette expérience, sachant qu'avec une perte ou une destruction aussi importante, il doit y avoir quelque chose de vraiment beau et spectaculaire qui est prêt à être construit et à naître par la suite cela.
- 00:07:39 Donc, si vous êtes dans une phase, peut-être que vous subissez une destruction dans votre propre vie. Comment pouvez-vous le bénir et exprimer une sincère gratitude ? Comprendre vraiment que c'est le processus de votre évolution. Et il en va de même pour notre Terre.
- 00:08:01 Indépendamment de ce que cela peut sembler être à l'extérieur. C'est le processus de notre évolution et de notre renaissance, et cette mort et cette destruction doivent avoir lieu. Et comme on dit, eh bien, comme le dit Lao Tseu dans le Tao Te Ching, ceux qui empruntent les sentiers du Sentier de la Maîtrise ne peuvent pas être sentimentaux.
- 00:08:31 Cela ne signifie pas que nous ne ressentons pas nos émotions et que nous ne ressentons pas de chagrin lorsque cela se produit, et que nous ressentons également de la joie lorsque cela se produit. Mais nous ne pouvons pas être sentimentaux au point de nous accrocher à quelque chose du passé, à souhaiter qu'il en soit ainsi, à nous demander pourquoi il doit en être ainsi. Vous pouvez demander pourquoi, tant que vous êtes d'accord avec le fait de ne pas nécessairement recevoir de réponse dans cette vie.
- 00:08:56 C'est pourquoi je fais toujours appel à la gratitude. C'est plus simple ainsi. Donc. Après tout cela, si vous n'avez pas encore de stylo, de journal ou de quoi écrire, je vous encourage à écrire à la main. Toujours à cause de la connexion entre l'esprit et le cerveau, en fait, et la main.
- 00:09:21 Cela fait beaucoup pour toi. Donc, si vous ne l'avez pas disponible, je vous encourage à vous en procurer. Vous pouvez également vous procurer un masque pour les yeux si

vous le souhaitez, car nous ferons une méditation. Et j'encourage toujours à éteindre les sens du mieux que vous pouvez. Et un masque pour les yeux peut y contribuer. Après la méditation, je vous inviterai à vous allonger quelques minutes pour ne pas avoir à le faire.

- 00:09:45 Mais c'est essentiellement une façon d'entrer dans une savasana et de permettre à votre corps, à l'ensemble de votre système nerveux, d'absorber tout ce que vous allez traverser au cours de cette méditation. Donc, si vous avez un espace pour le faire, tant mieux. Si ce n'est pas le cas, c'est tout à fait normal. Laissez simplement votre corps se reposer à la fin de la méditation.
- 00:10:05 Donc. Notre. Les anciens anciens et nos ancêtres honorent ce tournant de saison depuis très longtemps, et même plus longtemps que cela avant l'heure enregistrée.
- 00:10:29 Ils ont célébré cette journée. Et comme je l'ai dit, le solstice est un retournement de la lumière. C'est à cette époque que je suis dans l'hémisphère nord. Donc, si vous vivez au-dessus de l'équateur, le soleil est le plus au sud qu'il puisse atteindre ce jour-là.
- 00:10:53 Cela signifie que nous, dans le Nord, allons connaître la journée la plus courte et la nuit la plus longue. Nous aurons donc le moins d'heures d'ensoleillement et le plus grand nombre d'heures de nuit aujourd'hui. Et c'est tout le contraire dans l'hémisphère sud. Ainsi, ceux qui vivent en dessous de l'équateur, parce que le soleil se trouve le plus au sud possible, brillent directement au-dessus d'eux.
- 00:11:18 Les rayons du soleil sont donc aussi concentrés que possible. Ils vont connaître la journée la plus longue et la nuit la plus courte, et c'est leur solstice d'été. C'est donc ce qu'est réellement le solstice. Et l'équinoxe, bien sûr, c'est quand c'est égal. Jour et nuit. C'est donc en plein milieu de notre planète.
- 00:11:40 Mais nous sommes confrontés à des extrêmes en ce jour, au solstice, où aujourd'hui, pour nous, dans le nord, c'est le soleil qui est le plus éloigné de l'année. Maintenant, j'adore ce paradoxe. Cela vous donne tous des paradoxes, vous donne la vérité sur le divin.
- 00:12:02 Parce que, bien sûr, Dieu est un paradoxe. Dieu est un paradoxe parce qu'il est tout et rien à la fois. C'est donc un paradoxe et tous les paradoxes vous renseignent. Ils vous donnent un petit aperçu du cœur du divin, de la vérité avec un T majuscule, et un solstice est un paradoxe.
- 00:12:28 Quand on pense vraiment à nous dans l'hémisphère nord, le soleil est absolument aussi loin qu'il pourrait l'être. Le corps de lumière céleste qui nous donne la vie à tous est aussi loin qu'il pourrait l'être de nous aujourd'hui. Et aujourd'hui marque le début du moment où cette lumière va nous revenir.
- 00:12:53 Et c'est tout le contraire pour l'hémisphère sud aujourd'hui. Les habitants de l'hémisphère sud vont passer la journée la plus brillante et la plus longue avec le soleil. Et c'est aussi le jour où le soleil va partir. Et chaque jour, ils vont perdre de plus en plus de lumière solaire et nous allons en gagner.
- 00:13:15 Il y a là un paradoxe : en ce jour de l'hémisphère nord, lorsque nous vivons la nuit la plus longue de l'année, nous avons le moins de lumière disponible. Le soleil est aussi loin que possible. Pourtant, cela marque le début du retour de cette lumière vers nous.
- 00:13:37 J'ai entendu certains d'entre vous dire qu'il fait toujours plus noir avant l'aube. C'est exact. C'est aussi un paradoxe. Il nous donne des informations sur notre propre parcours, notre propre rythme. Et bien entendu, en tant qu'êtres libres, nous avons le choix de rester dans un hiver perpétuel plutôt que de suivre les rythmes de la terre.
- 00:14:04 C'est vrai, mais il est important de se rappeler qu'au plus fort de l'obscurité, au plus fort de ce qui semble être le chaos, la graine de lumière revient.

- 00:14:25 Marcher vers nous tous les jours. Et c'est là que nous maintenons notre concentration et notre attention tout en honorant exactement ce qui nous entoure. Encore une fois, en parlant de l'endroit où je vis actuellement, il y a beaucoup de morts ici.
- 00:14:48 Les plantes sont en train de mourir. Les feuilles proviennent toutes des arbres. Il fait très sombre en ce moment, surtout en ce jour où il y a une tempête au-dessus de nous. Et je l'honore. C'est le cycle. C'est là que se trouve la Terre en ce moment. Je vis l'hiver de cette Terre, l'hiver de mon propre corps et une saison d'hiver. En fait, dans ma vie personnelle, tout cela ne fait qu'un.
- 00:15:19 Et pourtant, je garde mon œil intérieur. Sur la lumière, sur le cœur du divin, sachant qu'il marche vers moi comme je marche vers lui, que les saisons changent toujours et que la lumière vient toujours.
- 00:15:43 Donc, dans cette première réflexion à laquelle je veux vous inviter, nous allons considérer et vraiment contempler ce paradoxe du solstice. Comment ce paradoxe apparaît-il alors comme métaphore dans le collectif ?
- 00:16:08 Et comment ce paradoxe apparaît-il comme une métaphore dans votre propre vie en ce moment, peut-être alors que la nuit la plus sombre est vécue ici dans l'hémisphère nord et que le jour le plus clair et le plus long est vécu dans l'hémisphère sud, marquant le retour ou le départ de la lumière.
- 00:16:29 En quoi est-ce une métaphore pour toi ? Et considérez où vous vivez si vous vous trouvez dans l'hémisphère nord ou dans l'hémisphère sud. Qu'est-ce que tu vis en ce moment ? S'agit-il d'un retour ou d'un départ de la lumière ? Et enfin, qu'est-ce que ce paradoxe vous inspire ?
- 00:16:52 Je veux simplement vous inviter à y réfléchir et à écrire à ce sujet en cette fin de saison. Cela va vous aider. Je vais donc vous donner quelques minutes pour le faire. Peut-être trois minutes pour écrire, puis nous reviendrons.
- 00:20:06 OK. Prends encore un moment.
- 00:20:46 OK, donc après avoir considéré ce paradoxe, qui vous invite à approfondir votre propre évolution, je voudrais le faire. Expliquez comment cette fois, en raison de la puissance de cette journée en particulier, c'est une journée pleine de potentiel créatif.
- 00:21:18 Nous avons donc la capacité de vraiment utiliser l'énergie de ce changement, le changement de cette saison pour créer. Nous pouvons nous adapter à ce que vit la Terre pour en créer davantage. Et la manière dont nous créons le mode de création le plus, peut-être le plus banal, je dirais, qui relève de la magie absolue, se trouve toujours dans nos paroles.
- 00:21:49 C'est ce que nous créons constamment à travers nos paroles. Et les paroles le sont. Non. C'est confus parce que ce n'est pas le mot. C'est la fréquence qui sous-tend le mot.
- 00:22:10 Les mots eux-mêmes n'ont aucun pouvoir, donc peu importe le mot que vous prononcez réellement. Ce ne sont pas les mots eux-mêmes qui ont le pouvoir. C'est la fréquence du mot qui lui donne son pouvoir. Vous en avez tous fait l'expérience vous-même ou j'en ai fait l'expérience.
- 00:22:33 Nous avons tous à dire des mots vides et à recevoir des mots vides. Comme quand les gens te demandent comment vas-tu ? Mais ils ne le font pas, ils ne vous posent pas vraiment cette question. Ce n'est qu'un dicton vide de sens. C'est comme ça quand nos mots sont vides de sens, ils n'ont aucun pouvoir.
- 00:22:57 Ce n'est donc que par une expression intentionnelle. Et cela signifie un sentiment intentionnel et une conviction derrière les mots que vous êtes capable de créer. Ce que

nous avons écouté au début de cet appel. Notre cœur et notre esprit ou notre cerveau, en fait.

- 00:23:19 C'est le yin et le yang de notre être. Le cœur étant le yin, le réservoir magnétique d'énergie, la façon dont nous attirons réellement les choses vers nous à travers ce que nous ressentons. Et l'énergie yang ou énergie yang est l'énergie électrique. C'est l'énergie masculine. C'est la façon dont nous avons l'intention et nous concentrons sur quelque chose.
- 00:23:44 Le masculin a donc cette focalisation étroite qui se concentre sur exactement ce qu'il veut, tandis que le féminin met en commun et reçoit cette chose pour lui-même. C'est donc à la fois une évolution et une mise en commun en même temps. C'est ce qui crée cette incroyable danse du yin et du yang que l'on peut voir se refléter dans les spirales des galaxies, la façon dont elles ont ce pool opposé, mais qui se rejoignent.
- 00:24:13 C'est le yin et le yang. C'est la danse de la création que vous avez en vous. Bien sûr, si notre esprit est chaotique, cela signifie vous. Vous ne pouvez pas avoir une vision très claire. Tu es juste. Vous allez regarder de partout.
- 00:24:34 Tu ne pourras pas simplement rester. Et avec notre cœur. Si nous n'avons pas pratiqué le contrôle de nos émotions et le contrôle de nos réactions émotionnelles, nous aurons constamment des réactions basées sur nos expériences passées. Parce que si nous n'avons pas laissé cette énergie sortir du corps, celui-ci essaiera de traiter cette énergie en l'exprimant.
- 00:25:02 Et parfois, parfois, comme toujours, en tant qu'humains, nous sommes pris dans une boucle et nous répétons les mêmes réactions émotionnelles encore et encore, sans nous en rendre compte, sans même en avoir conscience. Et parfois, nous en sommes conscients. Et cela peut nous rendre fous, parce que nous pouvons dire que je suis conscient et que je réagis toujours de cette façon, et je ne sais pas quoi faire.
- 00:25:30 C'est pourquoi nous voulons avoir le cœur et l'esprit clairs afin de pouvoir être des créateurs clairs. C'est pourquoi, aujourd'hui, en ce changement de saison et de changement d'époque également, je tiens à vous inviter à rejoindre votre rôle de créateur.
- 00:25:53 Et il existe deux manières simples de vous mettre en état de création et de recevoir, car les deux doivent être présentes. Vous devez être ouvert à la création et à la réception afin de pouvoir recevoir ce que vous avez créé.
- 00:26:13 Et vous devez être ouvert à la création afin de pouvoir exprimer votre gratitude et la voir ensuite venir vers vous. À cet égard, je voudrais vous inviter à suivre ces deux pratiques simples qui, d'une certaine manière, contournent l'esprit peut-être chaotique qui règne.
- 00:26:35 Et ils vont également au-delà de toutes les réactions limitées qui proviennent de votre corps, de votre passé. Et cela peut surgir en vous si vous trouvez que ce n'est pas vrai pour vous, si vous découvrez que votre corps réagit peut-être d'une manière ou d'une autre en faisant l'expérience d'un manque, oh, cela n'arrivera jamais, alors je vous encourage à mettre cette partie de côté et à y revenir plus tard, parce que ce que nous allons faire, et ce que j'aimerais vous demander, c'est de réfléchir à ce dont vous voulez vous bénir.
- 00:27:17 Savoir que tu es un créateur infini, un être éternel. Ce qui signifie que vous n'avez ni passé, ni présent, ni futur dans la réalité. Ainsi, quoi que vous vous accordiez, vous vous bénissez tous avec chacun de vos moi parallèles, qui est votre moi passé et votre moi futur.
- 00:27:44 Vous êtes une bénédiction lorsque vous choisissez de le faire, et je vous encourage à vous connecter à nouveau à cette énergie pour neutraliser les réponses habituelles du

corps ou de l'esprit, et pour vous accorder à votre moi éternel, à votre moi infini, à la partie la plus profonde de votre cœur.

- 00:28:07 Avec quoi veux-tu te bénir ? Donc, sachant que vous vous bénissez à tout moment, dans tous les espaces et dans toutes les dimensions. Vous pourriez réfléchir à ce que vous vivez actuellement et/ou à ce que vous voulez vivre, ou à ce que vous avez déjà vécu.
- 00:28:33 Et bénis par cette énergie. Ainsi, par exemple, je me donne la paix qui dépasse tout entendement. C'est quelque chose vers lequel je m'achemine, et je veux me faire une bénédiction, pour ressentir toujours la paix dans mon cœur.
- 00:28:56 Je viens donc avec l'énergie que j'ai déjà reçue. Je me bénis d'une compassion au-delà de toute raison. Je me bénis d'une joie sans limites.
- 00:29:17 Je me bénis d'une conscience en constante expansion. Je me bénis de gratitude pour toutes les expériences. De quoi te bénis-tu ?
- 00:29:37 Nous allons juste prendre un peu de temps en silence, juste quelques minutes. Et notez vraiment autant que vous le souhaitez. Que Dieu le bénisse. C'est toi. Pour toi.
- 00:31:21 OK. Ensuite, je voudrais vous inviter à une autre réflexion.
- 00:31:33 Donc, une façon de le faire, une façon de prier, c'est d'avoir oublié comment prier. En fait, j'ai beaucoup appris au cours de l'année dernière que les gens ont oublié comment prier.
- 00:31:53 Une façon de prier est de vous bénir comme si cela avait déjà été donné, car c'est le cas. Et l'autre moyen est de faire une déclaration. Que déclarez-vous dans votre vie ou que déclarez-vous au cours de votre vie ?
- 00:32:14 Parce qu'une déclaration est quelque chose qui est fait avec une intention ferme et une pleine conviction de cœur. Alors, que declares-tu toi-même ? Pour ta vie ? Aujourd'hui ? Je déclare entrer dans ma vie une beauté époustouflante et des expériences mystiques.
- 00:32:43 Je déclare le génie créatif dans mon esprit. Je déclare mon amour à toute vie et à tous les êtres. Je déclare que ma vie regorge de joie et d'inspiration.
- 00:33:06 Que declares-tu dans ta vie ? Déclarez-le. Rappelez-vous qu'il est donné avant même qu'il ne soit demandé.
- 00:34:48 Ces bénédictions.
- 00:34:50 Et ces déclarations, comme je l'ai mentionné, s'adressent à chaque partie de vous, dans tous les temps et dans tous les espaces. Je tiens à souligner un autre paradoxe qui peut être très difficile à comprendre pour l'esprit humain.
- 00:35:16 Et j'ai découvert avec moi-même, avec ce paradoxe, que je vais entrer et sortir de chaque côté. C'est-à-dire qu'il n'y a rien en dehors de toi qui puisse te donner quoi que ce soit, et pourtant, rien n'est aussi Dieu qui te donne tout.
- 00:35:45 C'est un défi pour l'esprit humain. Mais je tiens à vous le rappeler parce que dans ces bénédictions et ces déclarations, vous ne demandez pas. Je n'ai pas dit « demandez » ou « s'il vous plaît ».
- 00:36:07 Je l'ai dit, je déclare la joie et l'abondance dans ma vie. Vous le déclarez parce que vous êtes le créateur. Il ne s'agit pas d'une demande ou d'un appel à l'aide. C'est. Il n'y a que toi et toi ici.
- 00:36:30 C'est ça Et nous devons être prêts à nous souvenir de cette énergie, de ce pouvoir de création que nous avons. Nous devons nous en souvenir à chaque instant, de peur de perdre notre pouvoir.

- 00:36:50 D'instant en instant. Et je le fais encore tout le temps. J'y travaille. Je vais donner mon pouvoir à. Quelqu'un pour qui je suis frustrée. C'est. Et ce n'est pas eux. C'est moi Nous devons nous rappeler que nous créons activement à chaque instant.
- 00:37:18 Et revenez à notre centre, à notre pouvoir afin que nous puissions créer consciemment. Donc, avec ces bénédictions et ces déclarations, c'est quelque chose que vous vous donnez et cela a déjà été donné. Le plus grand esprit de Dieu sait déjà ce que tu veux.
- 00:37:43 C'est pourquoi il est donné avant d'être demandé. Mais nous devons ressentir la gratitude de recevoir ces choses pour qu'elles apparaissent dans notre vie. Parce que sinon, il y a un décalage avec ce que nous affirmons vouloir vivre, comme la joie et le bonheur. Mais si je suis constamment bouleversée, frustrée ou impatiente, je le suis.
- 00:38:10 Il n'y a pas de place pour la joie et le bonheur. Il y en a même si une expérience joyeuse s'est présentée à moi. Si je suis impatient en ce moment, je vais le rater. Je ne le verrai pas. Et il en va de même pour toutes sortes de choses que nous voulons créer et manifester dans notre vie.
- 00:38:35 Nous devons donc éprouver la gratitude de recevoir cette chose. Après avoir fait la ferme déclaration de notre esprit clair et de notre cœur que c'est ce que nous voulons vivre. Je vais donc nous diriger dans un.
- 00:38:57 Brève méditation. C'est une méditation intemporelle. Ne vous inquiétez donc pas pour l'heure. C'est intemporel. Et vous allez utiliser certaines de ces bénédictions et déclarations dans cette méditation. Donc, en fonction de votre capacité à mémoriser des choses en ce moment, n'en choisissez pas plus de trois. Je dirais de vous souvenir des bénédictions que vous vous accordez et de ce que vous déclarez dans votre vie.
- 00:39:26 Souvenez-vous d'eux parce que je vais vous inviter à les invoquer lorsque nous sommes dans cette méditation. Alors ressentez-le profondément. Si tu le ressens, tu ne l'oublieras pas. C'est le secret pour tout apprendre. Pour mémoriser quoi que ce soit. Si vous êtes passionné et que vous le ressentez, vous ne l'oublierez jamais.
- 00:39:53 OK, maintenant que tu as choisi. Compte tenu de la façon dont cette méditation va se dérouler, je vais vraiment vous inviter à sortir de votre corps. Alors, laisser derrière soi. Laisser derrière soi son corps, ce qui veut dire. Et si vous n'avez jamais médité avec moi auparavant, je vais vous inviter à ne pas bouger du tout votre corps, même si votre corps dit non.
- 00:40:21 Mais ça me démange vraiment, non, pas toi. Je tiens vraiment à vous inviter à rester parfaitement immobile, même si vous pensez, oh, mais c'est douloureux. Reste tranquille. C'est le moyen de quitter son corps. Il faut être immobile pour sortir de ceci, de cela, et pour laisser votre corps se reposer un moment sans que votre esprit ne s'y mette constamment.
- 00:40:45 Il faut rester immobile pour que cela se produise. Je vous invite donc à retrouver le calme pendant cette méditation afin de pouvoir sortir un peu plus facilement de votre corps. Et je veux juste vous amener dans un lieu d'énergie pure, juste d'énergie créative. Ce sera donc un espace vide.
- 00:41:06 Si vous avez déjà pratiqué la méditation pour éviter la méditation, c'est là que nous irons. Et je vais vous inviter à y parvenir dès maintenant de deux manières. Et je ne vais pas le dire pendant la méditation. Je vais juste vous dire tout de suite que je vous invite à sortir, soit à passer par le point central de votre cœur si vous pouvez le trouver et à vous concentrer là-dessus, soit à passer par là, soit à aller jusqu'à votre huitième chakra et à y disparaître.
- 00:41:40 Et si tu veux dire, qu'est-ce que ça veut dire ? Essayez-le. Essayez-le et découvrez ce que je veux dire. Si vous avez une autre méthode pour lâcher prise et arrêter vos

pensées, alors c'est beau. Mais je vous encourage à rester avec moi dans cette méditation. Ne t'éloigne pas trop de la piste. Restez avec nous.

- 00:42:01 Alors je vais vous demander de vous rappeler ce que vous bénissez dans votre vie ? Qu'est-ce que vous offrez à votre vie et qu'est-ce que vous déclarez dans votre vie ? Je vais te le demander juste quelques fois pour que tu te souviennes que je suis en train de me bénir de joie.
- 00:42:22 Je déclare le génie créatif dans mon esprit, etc. . Alors je vais vous inviter à ressentir la gratitude dans votre cœur. Ressentez de la gratitude pour eux. Et je tiens à exprimer clairement que c'est vous qui apportez l'énergie de la gratitude.
- 00:42:43 Ce n'est pas que quelqu'un t'offre des fleurs et que tu dises, d'accord, maintenant je vais être reconnaissante. Tu as déjà reçu toutes les fleurs. Toutes ces choses vous ont déjà été données parce qu'elles vous ont déjà été données. Ainsi, même si vous ne pouvez pas voir ces choses dans votre être humain, elles vous ont déjà été données.
- 00:43:06 Nous ressentons donc de la gratitude pour eux maintenant et c'est ainsi que nous finissons par les recevoir. Ressentez donc de la gratitude dans votre cœur. Tu dois l'apporter. Ensuite, je vais vous demander de vous allonger quelques minutes pour laisser tout se calibrer, puis je vous inviterai à revenir. Et je sais que j'ai dit à certains d'entre vous, y compris à ceux de mon équipe, que cela ne durerait peut-être qu'une heure, mais j'ai également dit que cela pourrait prendre un peu plus d'une heure.
- 00:43:32 Nous allons donc y aller un peu plus d'une heure. Je ne vais pas vous garder ici trop longtemps pendant la méditation, mais c'est le moment pour vous de créer. Et comme nous le faisons en tant que collectif, il y a une énergie amplifiée. C'est pourquoi nous avons uni nos cœurs et nos esprits pour créer cette énergie supplémentaire à partager. Je serai certainement là pour vous accorder de la place, alors s'il vous plaît, prenez un moment pour vous installer dans votre espace de méditation.
- 00:44:01 Vous pouvez mettre votre masque pour les yeux. Je vous encourage vivement à rester assis. Si, si, surtout si tu es. Je ne veux pas que tu t'endormes. Alors restez assis pour le moment, puis je vous inviterai à vous coucher à la fin. Génial.
- 00:44:22 Alors, portez des masques pour les yeux. Les yeux fermés. Si vous n'avez pas de masque pour les yeux.
- 00:44:47 Ralentissez votre respiration. Relaxez votre corps.
- 00:45:11 Détendez votre ventre. Tes épaules. Détendez votre visage. Muscles. Les muscles de votre mâchoire.
- 00:45:41 Adoucissant. Laissez votre conscience s'exprimer. Déplacez-vous vers le centre de votre cœur. Le milieu de ta poitrine.
- 00:46:05 Ressentez l'énergie de votre cœur. Avec votre conscience dans votre cœur. Centre.
- 00:46:29 Ressentez l'énergie de votre cœur.
- 00:46:50 Permettez à cette énergie de croître et de s'étendre.
- 00:47:20 Inspirez dans l'espace de votre cœur. Sentir l'énergie qui règne au sommet. Expirez. Tout laisser aller. Sentez votre cœur.
- 00:47:48 Inhalez dans votre cœur. C'est long et lent. Maintenez la position en haut. Sentez l'espace de votre cœur.
- 00:48:10 Expirez. Lâcher prise. Maintenez vide. Sentez votre cœur. Inhalez dans votre cœur. C'est long, lent.



00:48:34 Maintenez la position en haut. Sentez votre cœur. Sentez cette expansion dans votre poitrine. Expirez.

00:48:55 Vide. Sentir ton cœur. Inhaler. Respirer dans le cœur. Tenez.

00:49:19 Sentez le centre de votre cœur s'étendre. Expirez. Détendez-vous. Sentez votre cœur.

00:49:49 Permettez votre prise de conscience. Pour s'estomper.

00:50:15 Dans l'espace infini qui vous entoure.

00:50:35 Vous permettre de flotter dans le néant.

00:51:02 Le vide qui t'entoure.

00:51:29 Dissoudre. Dans. Cet espace infini.

00:51:56 Ressentez le vide. Avec votre conscience.

00:52:20 Détecter l'espace. Tout autour de toi.

00:52:44 Ce champ noir infini.

00:53:14 Votre conscience ne fait qu'un avec ce vide. Vous êtes un point de conscience dans cet espace infini.

00:53:59 Sentez ce vide tout autour de vous.

00:54:22 Dissoudre.

00:54:48 Avec quoi te bénis-tu ? Ressentez cette bénédiction dans votre cœur.

00:55:35 Avec quoi te bénis-tu ? Ressentez cette bénédiction dans votre cœur.

00:56:25 Ressentez cette bénédiction dans votre cœur. Plus.

00:57:07 Qu'est-ce que tu vas déclarer dans ta vie ? Ressentez cette déclaration dans votre cœur.

00:57:53 Qu'est-ce que tu vas déclarer dans ta vie ? Ressentez cette déclaration dans votre cœur.

00:58:39 Ressentez cette déclaration dans votre cœur. Plus.

00:59:10 Ressentez de la gratitude. Dans ton cœur.

00:59:42 Ressentez plus de gratitude. Laissez-vous bénir.

01:00:08 Et sois reconnaissante.

01:00:51 Ressentez cette gratitude. Accroche-toi à ce sentiment.

01:01:13 Souvenez-vous de ce sentiment. Garder votre conscience dans votre cœur.

01:01:35 Allongez-vous lentement sans ouvrir les yeux. Laissez votre corps se détendre.

01:02:02 Sentir ton cœur. Sentez la douceur de votre corps. Laisse ton esprit vagabonder.

01:05:55 Je reviens lentement. Sentir ton cœur. Souvenez-vous de ce sentiment. Permettre à votre conscience de revenir lentement à votre corps.

01:06:24 Conservez ce sentiment dans votre cœur. Approfondir votre respiration. Je reviens. Accédez à cet espace partagé lorsque vous êtes prêt.

- 01:06:49 Si vous souhaitez vous attarder sur ce sentiment. Je vous souhaite la bienvenue. Et si vous souhaitez partager dans le chat un peu de ce que vous avez vécu, de ce que vous avez ressenti. Je vous invite à le faire.
- 01:07:10 C'est toujours une bénédiction de pouvoir le lire pour moi et pour les autres. Je vous invite également à y réfléchir un moment. Si vous souhaitez écrire quelque chose que vous avez vécu. Tout ce que vous avez vécu est réel et fait partie de votre parcours créatif.
- 01:07:33 Il s'agit d'informations, et il est très important de les suivre afin que nous puissions évoluer consciemment. Donc, si vous voulez prendre un moment pour le faire, je vous invite à le faire.
- 01:08:01 Et savoir ce que vous emportez dans votre journée. De cette expérience. Cette méditation, bien que très brève, vous permet de vraiment vous évanouir, d'entrer dans votre cœur, puis de vous fondre dans ce champ, le vide dans lequel vous êtes réellement capable de créer tant de choses.
- 01:08:32 Non, parce qu'il n'y a pas de temps en un rien de temps. Et lorsque vous ressentez profondément tout cela, c'est ce qui attire vraiment tout cela pour vous. Donc, tout au long du mois, en particulier pendant le reste du mois, je vous invite à revenir à cette méditation et à la recommencer, peut-être avec les mêmes bénédictions et déclarations, peut-être avec des bénédictions et des déclarations différentes.
- 01:09:06 Je suis tellement reconnaissante d'avoir pu passer ce solstice avec vous tous. Merci Je vous invite à vous joindre à moi et à cette belle communauté du cercle pour d'autres méditations comme celle-ci, ainsi que des méditations plus avancées que je ne peux tout simplement pas faire sur la communauté YouTube et sur les autres événements en direct que j'organise.
- 01:09:34 Des questions et réponses et un cours en direct tous les mois où j'enseigne des choses qui concernent la communauté et aussi, avec énergie, ce qui est utile et nécessaire. Par exemple, ce mois-ci, il sera question de savoir comment éliminer ce que sont des formes de pensée denses ou des entités dites négatives, et comment les éliminer.
- 01:09:54 C'est une grosse pièce. Je vais vous apprendre comment vous débarrasser réellement de ces entités négatives, ou formes de pensée denses, comme je préfère les appeler. Et c'est très important en ce moment parce que nous sommes tellement ouverts, il est devenu évident qu'il est important pour moi d'enseigner ce sujet. Ce sera donc le cours en direct de ce mois-ci à titre d'exemple.
- 01:10:16 Donc, si vous souhaitez en savoir plus sur cette communauté, le Cercle, je vous invite à consulter mon site web. Com. Il y a tellement de choses là-dedans. C'est toute une communauté de réseaux sociaux. Et je donne des lectures akashiques gratuites à mes membres chaque mois. Et ils ont un accès exclusif au contenu et aux événements en direct, à des événements en personne avec moi, à des invitations à ces événements et à toutes sortes de choses.
- 01:10:41 Je vous invite donc à y jeter un œil. Si vous souhaitez vivre d'autres expériences comme celle-ci avec cette belle énergie, c'est beaucoup de la part de la communauté du cercle. Leurs cœurs sont si beaux, et je voudrais laisser à chacun d'entre vous deux choses, tout d'abord, une invitation aux retraites que j'organise l'année prochaine.
- 01:11:04 Il y en a à l'Omega Institute de New York et au Art of Living Retreat Center en Caroline du Nord. Et si cela vous intéresse à nouveau, toutes ces informations se trouvent sur mon site Web. Si vous voulez faire un travail plus approfondi comme celui-ci, mais en personne, n'hésitez pas à y jeter un œil. Et je tiens à vous laisser avec ma propre bénédiction pour chacun de vous.

- 01:11:27 Je bénis chacun de vous avec la vérité de l'amour et l'amour de la vérité. Merci beaucoup de m'avoir permis de vous guider aujourd'hui, d'être avec vous dans ce vide aujourd'hui. C'était magnifique de partager cet espace du cœur et de l'esprit.
- 01:11:47 Un esprit, un cœur avec toi. C'est vraiment une bénédiction. Et je vous souhaite une belle fin d'année alors que nous entamons l'année 2026. Et je ne verrai pas certains d'entre vous d'ici là jusqu'à ce que je vous revoie. Souvenez-vous de votre magie d'aujourd'hui.
- 01:12:11 Au revoir tout le monde pour l'instant.