

• Guidance • juillet/août 2025 *



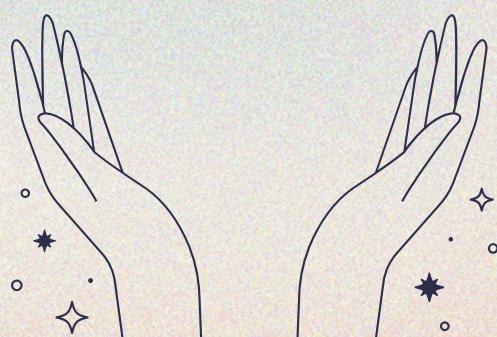
Respirez

Connectez-vous à votre souffle, à votre cœur.
Laissez votre intuition vous guider vers une des
plantes ci-dessous :

Avoine

Brunelle

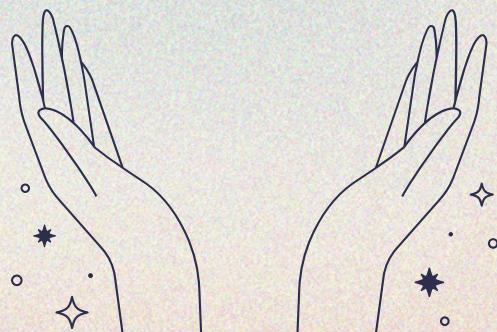
Passiflore

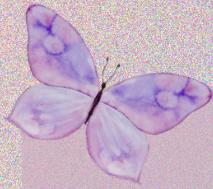


Prenez encore une
profonde respiration

...

et découvrez votre message





AVOINE : FAIRE SILENCE EN SOI

Pouvez-vous simplement être ? Pouvez-vous vous débarrasser de vos attentes et de votre besoin de savoir ? Pouvez-vous lâcher votre quête de réponses à vos questions ou de conclusions à vos histoires ? L'avoine vous le demande. Dans un sens, c'est un peu comme la méditation - vous flottez dans un espace doux et laissez vos nerfs se détendre. Et cela réclame de la pratique. Pouvez-vous vous offrir une minute de cette douceur ? Deux ? Vingt-cinq ? Observez si votre mental se rebelle à la pensée de rester dans son silence intérieur.

« Pratiquer la méditation, ce n'est pas vouloir jeter tout de soi pour devenir meilleur, c'est entrer en amitié avec soi-même. »

Pema Chödrön, *The Wisdom of No Escape*



PASSIFLORE : L'INVENTAIRE DE VOTRE VIE

La passiflore nous enseigne le pouvoir de l'équilibre : faire et ne pas faire, pensée critique et rêverie, état de veille et sommeil. Son pouvoir est de tout faire avec vigueur, donnant la même importance et la même intensité à chaque activité qu'elle accomplit en restant concentrée sur le moment présent. Faites l'inventaire de votre vie : Dans quels domaines de votre vie vous sentez-vous joyeusement impliqué.e ? Avez-vous perdu votre enthousiasme à l'égard de certains aspects de votre quotidien ? Gérez-vous péniblement votre travail ou votre vie de famille ? La passiflore aborde toute chose avec curiosité, même quand il faut faire la vaisselle ou donner un bain au chien. Elle ne veut pas vous voir renoncer aux tâches les plus ordinaires; elle sait que vous devez arroser les plantes et faire le lit. Elle veut que vous fassiez l'effort de mettre de la joie et de la curiosité dans tous les aspects de votre quotidien.

« Je n'ai pas de talents particuliers. Je suis juste passionnément curieux. »
Albert Einstein

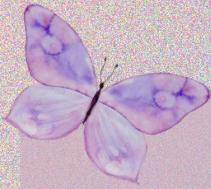


BRUNELLE COMMUNE - QUELLE ENERGIE DIFFUSEZ-VOUS ?

Tel un caillou jeté dans un étang, la brunelle fait des ronds dans l'eau, initiant le début de la guérison. Elle vous rappelle qu'un seul changement pertinent, aussi petit soit-il, crée des cercles concentriques, des ondes qui se propagent et amplifient le changement initial. Elle sait comment trouver ce centre dont tout le reste découle. « Soyez l'onde qui se propage à partir d'ici », vous chuchote-t-elle en vous aidant à découvrir le secret de votre propre guérison véritable. Il est temps de laisser tomber votre caillou dans l'étang. Chaque individu est un caillou tombé dans l'étang de sa famille, de ses amis, de sa communauté et du monde. Et vous ? Au-delà de vos tâches quotidiennes : Quelles ondes concentriques se propagent à partir du petit caillou que vous êtes ? Quelle est la mission de votre âme ici-bas ? Que rêvez-vous de devenir ? Quelle énergie aimeriez-vous diffuser ? Répétez-vous : "Ici et maintenant, je diffuse l'amour, le grand."

« Faites le bien par petits bouts là où vous êtes ; car ce sont ces petits bouts de bien, une fois assemblés, qui transforment le monde. »

Desmond Tutu



MESSAGE COLLECTIF

*Je vous repartage le message du mois dernier qui est destiné à être lu durant tout l'été.
À lire avec les yeux du cœur et non de la raison.*

L'été solaire. Rien ne se passera comme le mental l'entend, car il n'est plus question de le laisser vous guider, il est temps de laisser parler cette voix à l'intérieur de vous, celle qui guide chacun de vos pas, en silence, en douceur mais avec une puissante volonté.

Cet été sera particulier, peut-être pouvez-vous le ressentir ? Des choses vont changer, bouger, pour le bien commun et individuel de chacun. Ils l'appellent l'été solaire puisqu'il nous ramènera à notre essence profonde : la lumière. Elle est en chacun de nous et c'est à présent un devoir que nous avons de la maintenir allumée dans nos cœurs, de la brandir avec ferveur afin qu'elle brûle toutes nos peurs. Ils disent de vous souvenir de cette phrase : "Revenez au centre, à l'extérieur plus rien n'aura de sens." On me montre des chapiteaux qui se dressent, ce sont des endroits qui vont se mettre en place pour accueillir et maintenir l'amour aussi bien dans la vie physique, que dans nos m'Ondes intérieurs. Les éléments vont continuer à se déchaîner et pour simple raison, la Terre a besoin d'épurer toute la crasse que nous lui avons fait endurer : haine, colère, guerre, rancœur... Il vous est demandé à vous aussi de réaliser ce travail à l'intérieur. Le monde va avoir besoin de votre lumière, de votre touche si particulière. Durant ces prochains mois et plus que jamais, les tentations seront multiples, pour ne pas y succomber vous devrez ériger des fondations solides en vous pour ne pas vous laisser polluer, absorber par l'extérieur. Je nous vois tels des colibris, le m'Onde a besoin de nous tous pour grandir et à l'image du petit oiseau qui essaye d'éteindre un incendie, nous aurons deux choix : amener de l'eau pour éteindre le feu ou bien de l'huile pour l'attiser.

De tout ça naîtra une immense fraternité, où l'amour, le vrai, va émerger. Ne cherchez pas en dehors de votre soleil intérieur pour ne pas vous éloigner de la clarté de sa Lumière. La haine tue, l'Amour unit.

"Si l'Amour pouvait parler, il vous dirait:
« Fais de moi un instrument de ta Paix.
Là où est la haine, que je mette l'Amour.
Là où est l'offense, que je mette le Pardon.
Là où est la discorde, que je mette l'Union.
Là où est l'erreur, que je mette la Vérité.
Là où est le doute, que je mette la Foi.
Là où est le désespoir, que je mette l'Espérance.
Là où sont les ténèbres, que je mette la Lumière.
Là où est la tristesse, que je mette la Joie.»

Il vous conseillerait:

« Ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler, à être compris qu'à comprendre, à être aimé qu'à aimer.

Car c'est en se donnant qu'on reçoit, c'est en s'oubliant qu'on se retrouve, c'est en pardonnant qu'on est pardonné, c'est en mourant à soi qu'on ressuscite à l'éternelle vie.» "

Saint François d'Assise