



## Animal Totem 2021

1

### Le Héron Bleu

Bonjour amis humains, pour cette année qui s'annonce encore très mouvementée, nous amènerons légèreté, adaptabilité et même, nous vous permettrons de faire quelques envolées mais certes pas avant d'avoir bien entamé le voyage vers la réalisation de votre Soi!

Maître Hippopotame a bien su gérer la dernière année en vous insufflant force et courage afin que vous puissiez vous ancrer, vous intérioriser et faire face à une certaine forme d'adversité. Soit, vous vivrez quelques similarités dans les mois à venir mais nous saurons vous guider, à notre tour, vers une nouvelle expression de votre individualité dans une collectivité qui devra – et est en train de - se renouveler. Dites adieu au passé car ce qui a été nommé *normalité*, ne sera plus. À travers nos gracieuses énergies, vous serez appelés à développer votre débrouillardise, votre adaptabilité et surtout, surtout, une nouvelle forme de sécurité qui n'est point basée sur la vision erronée d'une *sécurité extérieure*.

Nous, du Peuple des Hérons Bleus, désirons d'abord et avant **tout vous transmettre un grand message d'espoir renouvelée**. Après plusieurs années de chaos et de déconstructions nécessaires, l'année linéaire 2021 est le début d'un temps **de paix** pour l'humanité éprouvée et les effets de ceci vous serez à même d'observer plus précisément dans 4 - 5 ans. Les vents changent, nous pouvons vous l'assurer, et nous aimerions vous enseigner comment vous pouvez en bénéficier dès maintenant, amis humains.

Nos magnifiques plumes, ornées d'un bleu profond aux extrémités, sont souvent utilisées pour purifier, avec raison, mais elles sont aussi un symbole d'intuition. Intégrez la médecine du Héron Bleu, amis humains, et le chemin deviendra clair pour vous, malgré le chaos qui agite votre monde. Votre intuition, fier gouvernail de vie, une foi purifiée de vos pensées intrusives et angoissantes, s'éveillera ou gagnera en puissance. Votre 3<sup>e</sup> œil, bien ancré dans l'instinct du *hara* et du chakra racine, s'ouvrira et se déploiera dans votre cœur.

2

Alors, sur ces sages paroles, si vous êtes prêts, je vous invite à plonger en vous, à plonger dans notre univers que nous désirons fortement partager, dans l'intimité de votre être... Suivez le guide ailé!

---

## 1. La sagesse de l'eau, la terre et l'air combinés

Nous, du Peuple des Hérons, sommes parmi les rares animaux de votre planète, à combiner la sagesse de l'air (le mental supérieur), l'eau (le corps émotionnel) et la terre, (le corps physique). Nous sommes à l'aise dans ses trois sphères et nous vous invitons à développer cette habilité en faisant ce choix et en répétant/intégrant cette affirmation : ***Mes trois corps s'unissent en UN maintenant, au centre de mon cœur sacré, lieu de ma flamme éternelle.***

Il vous est fortement suggéré de répéter cette affirmation 3 fois (ou un multiple de 3), 3 fois par jour jusqu'à ce que vous sentiez que c'est intégré en vous. Lorsque vous faites ceci, assurez-vous de prendre le temps de vous arrêter (élément terre), de respirer profondément (élément air) et surtout, d'en ressentir l'effet en vous (élément eau)!

Maître Hippopotame, qui a été à vos côtés l'an dernier, s'est bien assuré de votre capacité à pacifier le feu déséquilibré en vous et autour de vous. Si vous sentez que cette tâche n'est pas encore terminée, cette affirmation vous y aidera grandement car elle vous ramènera au centre, dans votre cœur sacré, là où le feu de votre flamme éternelle brille et ouvre le chemin de votre véritable intuition.

## **2. Écouter notre intuition pour mieux s'adapter et ainsi connaître une vraie sécurité.**

3

Nous, du Peuple des Hérons Bleus, savons nous adapter avec fluidité (corps/émotionnel/eau). Cela peut paraître bien banal comme affirmation mais je vous prie d'observer comment il est souvent difficile pour vous, amis humains, de vous adapter aux imprévus et aux multiples changements que la vie semble vous imposer (vous n'êtes point victime mais, de ceci, nous reparlerons bientôt). Remarquez, lorsque les choses ne fonctionnent pas « comme prévu », comment il est facile pour vous de figer, de laisser la colère ou la peur vous envahir, d'un seul battement d'aile... ☺. Pour nous, bien ancrés et gouvernés par notre intuition, il est facile de nous adapter à ce qui se présente. Et cela nous procure un sentiment, toujours renouvelé, de profonde sécurité (corps physique/terre). Nous nous savons bien guidés donc, en sécurité. Et cet état d'être fait en sorte que nous ne craignons ni la vie, ni la mort du corps physique. Pouvez-vous en dire autant?

L'intuition (corps mental supérieur/air) est une connexion avec votre guide intérieur, votre Soi, celui qui voit, en tout temps et bien au-delà. C'est votre boussole personnelle. La façon de le cultiver est, entre autres, à travers l'affirmation puissante suggérée précédemment:

*Mes trois corps s'unissent en UN maintenant, au centre de mon cœur sacré, lieu de ma flamme éternelle.*

Avec cette affirmation, permettez-nous de vous suggérer une méditation :

*En faisant vos « répétitions », nous vous suggérons de bien visualiser ou d'imaginer votre magnifique cœur sacré au milieu de votre poitrine (vous pouvez y déposer votre main). Dans ce cœur, vous y verrez trois sphères imbriquées, chacune représentant le corps mental, émotionnel et physique. Au milieu des trois sphères imbriquées, vous verrez votre flamme éternelle briller de mille feux.... Remarquez-en la couleur... Respirez doucement dans cet état de grand bien-être, de centration et d'harmonisation. De là, votre intuition est conscientisée. Vous recevrez peut-être rapidement un message ou une inspiration. Vous pourriez aussi poser une question et constater ce que vous recevrez. La réponse peut venir dans votre cœur sacré ou votre 3<sup>e</sup> œil qui y est lié, et qui est ravivé par la centration sur la flamme éternelle.*

4

Choisir de faire confiance à ce qui se présente, sans juger, est important dans le développement de votre intuition. Plus vous pratiquerez ceci, plus votre intuition deviendra forte et présente. Elle vous amènera un point de vue différent, éclairé, elle vous dira ce qu'il faut faire ou ne pas faire à tout moment et dans les imprévus... Afin que vous retombiez rapidement sur vos pieds, parfaitement capable de vous adapter! Nous, du Peuple des Hérons Bleus, sommes passés maîtres dans l'art de nous adapter et nous avons aucun effort à faire pour y arriver. C'est ainsi pour nous. Et nous aimerions bien que cela devienne facile pour vous!

### **3. La force de l'immobilité, l'attention et le discernement**

Si vous avez déjà eu la chance de nous observer, amis humains, vous avez sûrement constaté que nous sommes pourvus de longues pattes, mieux connus sous le nom d'échassiers. Cette caractéristique nous permet d'atterrir et d'évoluer confortablement sur le sol (symbole de notre capacité à avancer dans le monde de la matière) et elle nous permet de marcher aisément dans les eaux peu profondes des rivières, lacs et marais qui constituent nos habitats de vie préférés. Une fois bien installés dans l'eau, soit pour pêcher, chasser ou nous reposer, nous pouvons rester immobiles pendant un long moment...

L'immobilité, lorsque pratiquée avec honnêteté (c'est-à-dire de plein gré 😊) est une force qui vous mène naturellement à porter attention (présence, pleine conscience) pour mieux exercer votre discernement. Nous sommes ici au cœur de la trinité que nous désirons vous présenter, amis humains. L'immobilité est du monde physique, l'élément terre, l'attention est de l'élément air et le discernement est de l'élément eau, le monde émotionnel. Nous vous encourageons grandement à développer cette pratique dans les mois à venir car elle vous mènera là où nous vivons... Et c'est bien agréable!

5

Êtres créateurs que vous êtes (et nous reviendrons très bientôt là-dessus), **vous avez manifesté un temps d'arrêt obligé partout sur votre planète** et nous savons que plusieurs d'entre vous en ont été bien dérangés. Mais, qu'à cela ne tienne, avez-vous un instant contemplé la possibilité que tout ceci puisse être une bonne chose! Respirez et ressentez ceci, profondément, quelques instants...

L'immobilité physique est votre première porte d'entrée vers votre monde intérieur. L'attention vient ensuite la seconder pour que vous puissiez être présent à votre respiration, source de vie, et au mouvement d'énergie dans votre corps. Il vous est demandé d'observer et surtout, de laisser passer (comme des nuages) les pensées de peur, de jugement et de culpabilité qui habitent votre mental et finissent par influencer votre corps physique, lorsqu'elles ne sont pas perçues pour ce qu'elles sont : des illusions. Et ce qui se cache derrière les illusions est tout simplement votre vraie nature, votre essence, votre Soi.

Dans la nature, les hérons utilisent l'immobilité pour mieux chasser/pêcher... Le symbolisme ici, pour vous, est que l'immobilisme, l'attention et le discernement vous conduiront invariablement à mieux vous alimenter et ce, vous l'aurez bien compris, pas seulement au niveau des aliments.

Une fois ce travail d'attention terminé, viendra naturellement le discernement c'est-à-dire la capacité de CHOISIR les pensées, donc les croyances, que vous désirez cultiver, accueillir... Et d'éliminer celles qui ne vous servent plus ! Votre choix deviendra de plus en plus simple car les pensées ne peuvent avoir que deux racines : L'amour ou la peur. Et le discernement, le choix que vous appliquerez sur les pensées cultivées amènera votre corps émotionnel vers la joie, la paix, la gratitude, l'émerveillement, ou bien la peur, la dépression, la frustration et l'anxiété. Loin de nous l'idée de vous effrayer, amis humains, mais pour que le message porté soit bien reçu, il nous est nécessaire d'être bien clair sur les gestes à poser pour que vous puissiez vous replacer autrement et atteindre plus facilement ce que vous êtes réellement.

6

La réalisation de Soi est un choix conscient, née d'un temps d'arrêt et de déconnection, plus ou moins long, de ce que vous appelez la société et surtout, surtout, de toutes les énergies de peur qui y sont véhiculées. Ce que vous voyez à l'extérieur est une projection, un miroir de dualité et de séparation et cela peut créer beaucoup de peur! Certes, il ne vous est point demandé de ne plus faire d'activités physique, vecteurs de santé, ou de ne point faire ce que votre quotidien, parfois bien compliqué, vous demande. Il vous est simplement demandé de prévoir ces temps d'arrêts, cet immobilisme pour porter attention, être présent et ensuite appliquer votre discernement, choisir entre l'amour ou la peur, au niveau de vos pensées.

Nous, du Peuple des Hérons Bleu, aimerions vous assurer que cette façon de faire ne serait en aucun cas, du temps perdu. Au contraire, c'est une reprise de pouvoir juste, c'est une nouvelle façon pour être en contact avec vos pensées qui, lorsqu'adombrées de peurs et projetées, créent un monde d'une

grande dureté. Et lorsque adoubrées d'amour, vos pensées vous ramènent à votre essence, votre véritable identité. Voilà la clé de la réalisation de Soi et nous vous l'offrons, maintenant.

Un dernier mot important sur ce passage passionnant. L'an dernier, Maître Hippopotame vous a parlé de l'importance de prendre soin de vos os, de votre squelette, structure s'il en est, de votre physicalité, porteuse de vos croyances solidifiées. Pour cette année et parce qu'il est question de choix éclairés et de discernement, nous aimerions que vous sachiez que c'est la digestion et plus particulièrement votre estomac, qui seront particulièrement sollicités. Tel que mentionné, comment et de quoi vous vous nourrissez, au sens large, est vraiment un thème à explorer. Si problème de santé il y a pour vous, il faudra y porter attention ☺ bien sûr et entrer en relation avec le dit problème dans l'accueil et la douceur afin que les inspirations de guérison vous soient révélées. Voilà une autre raison de cultiver des moments d'immobilité pour bien écouter.

7

Pour votre gouverne, la fréquence que nous vous suggérons d'écouter, pour le bien être de votre digestion ET pour nourrir vos cellules, est le 111 Hz.

#### **4. La victimisation se meurt! Prendre responsabilité pour mieux créer votre vie.**

Le jeu de la dualité, né de la certitude d'être séparés de votre source, la danse de l'ombre et la lumière, du bien et du mal, de la victime et du bourreau, tire à sa fin, POUR CEUX/CELLES QUI LE CHOISIRONT. Et ce, sans jugement. Amis humains, les énergies de l'année qui vient vous invitent à voir, en vous, la racine même de la peur, la nourriture de l'égo : La victime. Elle est bien souvent cachée, camouflée et... elle s'organise pour être toujours justifiée! La victime cache nos zones de culpabilités car ce qui n'est pas vu, ce qui n'est pas porté à la lumière, dans l'accueil, le pardon et l'amour, vous

manipule et vous maintient dans un état de faiblesse, d'impuissance et de d'anxiété.

Observez les lieux dans votre psyché, passé ou présent, où vous vous maintenez, vous vous accrochez à votre rôle de victime.... et laissez aller cette vision de vous avec douceur et fermeté, en commençant par accepter, votre PLEINE RESPONSABILITÉ. Cette acceptation vous permettra d'extraire le vrai sens, de retrouver l'inspiration et de sortir du jeu de l'égo. Ne vous faites point d'illusion, votre force réelle réside dans la responsabilité (et non pas dans la CULPABILITÉ, issu d'une croyance de séparation). Qui prend pleine responsabilité reconnaît son pouvoir créateur et peut ainsi diriger son attention vers l'intérieur pour se transformer. Pensez-vous avoir du pouvoir sur les autres, sur l'extérieur? Illusion. Si vous êtes victimes du monde, c'est que vous n'avez pas encore compris que c'est vous qui le créez à chaque instant, par vos pensées jugées et projetées.

Nous aimerions vous donner un exemple. Tel que précédemment mentionné, vous avez vécu et vivez, amis humains, un temps d'arrêt, d'isolement, qui vous est apparu comme involontaire et somme toute plutôt dérangeant dans le déroulement de vos vies souvent bien programmées. Votre monde a été envahi par un être microscopique appelé virus et, parce qu'il amène avec lui la maladie et la mort, il est bien sûr perçu comme un ennemi.

Nous vous invitons, ici et maintenant, à faire cette intention et à utiliser les questions suivantes pour transformer votre vision et ainsi, transformer votre expérience de vie: *J'ai créé ce temps d'arrêt planétaire. J'en suis responsable. Quels en sont les bénéfiques et comment puis-je en faire bonne usage? Qu'est-ce qui se transforme en moi grâce à cet arrêt?*

Et pour les plus braves entres-vous : *Comment est-ce que ce virus me/nous transforme, énergétiquement?*

Nous, du Peuple des Hérons Bleus, pouvons vous dire que notre ciel est plus dégagé, moins pollué et certes plus facile à survoler. Nous pouvons aussi vous dire que l'eau est de meilleure qualité et que même les sols en ont profité pour se purifier. Et en terminant, nous pourrions vous confier que ce virus a un



effet bénéfique sur votre conscience et votre champ d'énergie. Il vous permet de faire un pas de géant et de laisser aller la peur, comme principal allier.

À vous de voir ce que vous pourrez trouver en prenant la simple décision d'être responsable et de laisser monter une nouvelle compréhension des choses qui vous serviront. Ce choix, que nous vous invitons à faire, vous permettra de créer votre vie, consciemment. Ce choix de laisser aller la victime, toujours en quête de vengeance ou prisonnière de son sentiment d'impuissance, vous permettra de vous situer au-delà du jeu de la dualité, là où vous pourrez vous situer au centre de votre énergie, au centre de votre pouvoir enfin récupéré... par la puissance de la responsabilité. De retour dans ce centre, ce pouvoir, il vous sera facile de vous nourrir de l'amour qui est votre propre essence et de créer, avec votre imaginaire, une expérience de vie plus harmonieuse, à la fois ancrée et détachée.

Amis humains, le Peuple des Animaux toutes espèces confondues, n'avons pas de croyances comme telles; nous avons des états d'être qui se transforment au gré des moments présents. Nous ne créons pas notre vie et nous ne faisons aucune projection (jugement). Mais, nous du Peuple des Hérons Bleus, sommes des êtres de grande sagesse et il nous en revient de vous dire que nous savons que vous transportez, dans votre façon de penser, une panoplie de croyances plus ou moins conscientes. Il est temps de les examiner et de CHOISIR celles par lesquelles vous désirez vivre. Et les cultiver. Car c'est cela, être créateur de sa vie. C'est à vous de rapatrier votre pouvoir créateur en extirpant de chaque moment, chaque événement, le nectar de la vérité, c'est-à-dire ce qui peut vous servir. Votre énergie, à travers la prise de responsabilité (et la dissolution du jeu de la victime), ne peut que vous servir dans une création de vie beaucoup plus fluide et agréable.

## ***5. Renaître de vos cendres en renonçant à votre désir incessant de changer!***

En terminant cette majestueuse envolée, où nous avons partagé nos forces chamaniques pour que vous puissiez les intégrer, nous aimerions attirer votre

attention sur une dernière chose. Nous, du Peuple des Hérons Bleus, sommes apparentés à un être mythique (qui a jadis existé) connu sous le nom de Phénix. Et cet être est justement réputé pour renaître de ses cendres!

Voici une proposition qui peut porter à réflexion car renaître de ses cendres implique que vous devez vous consumer, avant de pouvoir vous relever; cela est juste. Mais permettez-nous de mentionner que ce n'est point le corps physique qui doit ainsi brûler. Lorsque vous pratiquez l'affirmation, la méditation et les différents outils que nous vous avons confié, il y a combustion dans la flamme éternelle. Cette combustion a lieu d'être parce qu'elle est choisie intentionnellement et qu'elle permet, par l'observation et le lâcher prise, la dissolution de la peur qui se cache dans vos pensées. Derrière les multiples formes que prennent l'illusion de la peur, la vérité vous trouverez. Vous n'avez aucune action à poser et rien à faire dans le sens physique du terme. Tout ce qui devra être délaissé, dissout, le sera dans la flamme, l'immobilité, la responsabilisation et le choix, sans cesse renouvelés, afin de n'écouter que la voix de l'amour en vous.

10

Et tout ceci peut être accompli en utilisant la plus grande force de l'univers de la dualité : **Abandonner TOUT DÉSIR DE CHANGER.** Dans le désir de changer se cache un jugement subtil mais dévastateur qui vous amène à penser que vous n'êtes pas bien tel que vous êtes, que vous n'êtes pas déjà éveillé, que vous avez encore des choses à faire pour être digne, pour y arriver. Arriver où au juste? Vous êtes déjà toutes choses, baignant dans la lumière et parfaitement éveillé en Soi. Il ne suffit pour vous que de vous réapproprier cette notion que vous n'avez nulle part où aller et rien à faire pour être ce que vous êtes déjà... Et laissez ceci rayonner en vous et par vous, pour toucher et bénir tout ce qui vous entoure. **Abandonnez tout désir de changer** équivaut à prendre la décision bien sage de ne plus juger. Vous-même ou autrui. Nous vous invitons à faire un jeûne de jugement, amis humains, pendant une période de 21 jours... Après vous verrez. Non, ce ne sera pas facile à cause de la façon dont votre cerveau est configuré. Acceptez-vous et acceptez ce qui se présente à vous en toute responsabilité. L'énergie se mettra alors à votre service comme il se doit et vous extirperez le meilleur de tout ce qui semble arriver.

Et c'est ainsi, amis humains, que vous *renaîtrez de vos cendres* (les cendres de la peur) après avoir pleinement accepté que soit consumé tout ce qui doit l'être. Cette renaissance se fera à votre rythme, déjà déterminé, dans votre propre unicité car chacun d'entre vous, bien qu'uni dans le Grand Tout, a créer, de par sa vie terrestre et sa personnalité, la tapisserie unique de son éveil.

*Vous êtes votre propre religion* et c'est seulement ainsi que votre unicité doit être comprise et intégrée (et non pas comme une preuve que vous êtes séparés car vous ne l'êtes pas). Nous, du Peuple des Hérons Bleus, sommes des êtres qui célébrons notre individualité, notre unicité, car nous en comprenons le bon usage...

Nous vous laissons ici, en toute humilité, mais sachez que vous pouvez toujours vous joindre à nous, de cœur et de pensées, quand vous souffrez de solitude, que vous êtes envahis par vos pensées ou, simplement, pour vivre votre prochain envolé!



