



LES 10 JOURS DE L'ASCENSION À LA PENTECOTE

ACCUEILLIR PLUS DE LUMIÈRE
DANS SON ARBRE DE VIE PERSONNEL





Dans ce cahier, je vous propose une pratique initiatique pour les 10 jours entre l'Ascension et la Pentecôte.

À partir du soir de l'Ascension et jusqu'à la Pentecôte, vous pouvez **accompagner en conscience la descente de lumière dans votre corps** : la concrétisation énergétique de votre travail de l'année.

Comment ?

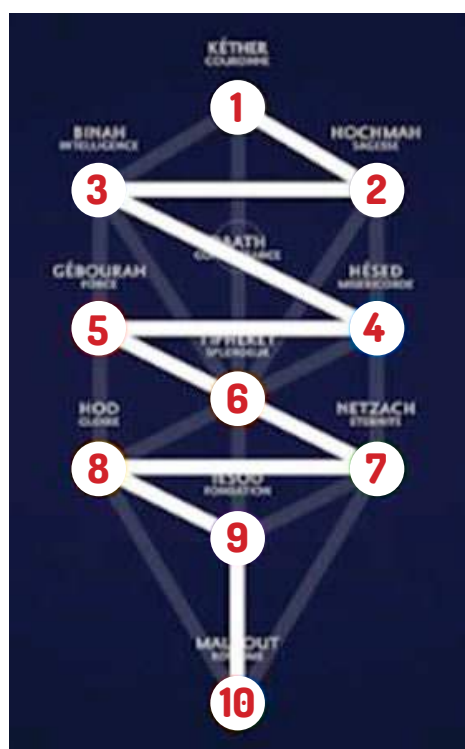
Par la pratique kabbaliste de l'OMER - un mot qui veut dire *décompte* en même temps que *parole* en hébreu - que je renouvelle en vous proposant une version simplifiée : nommer en conscience les 10 régions de l'Arbre de Vie entre les 10 jours qui vont de l'Ascension à la Pentecôte.

Un décompte qui permettra aux langues de feu, disons à vos nouvelles lumières acquises cette année, de mieux s'incarner dans votre organisme.

À noter : chaque journée commence la veille au soir.

Pour mieux saisir les enjeux de cette pratique spiritualo-initiatique prenez trois minutes pour regarder deux courtes vidéos YouTube

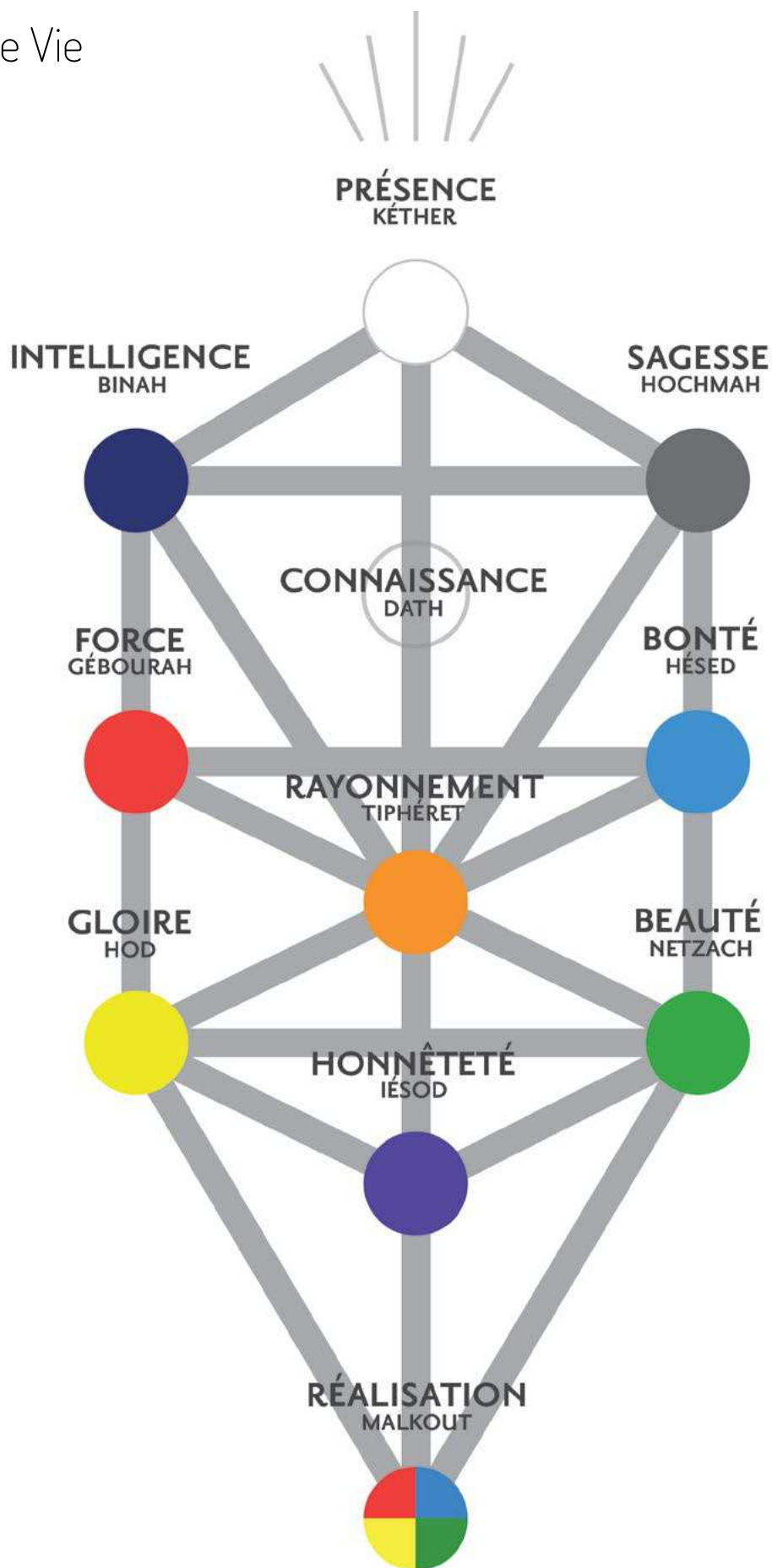
- À propos de la descente de la lumière
https://youtu.be/wEvgs_P8ryM
- À propos de l'Arbre de Vie Kabbaliste
<https://youtu.be/4Fk0GDTws5E>



Bonne descente d'énergie-lumière à toutes et tous !

Arouna

L'Arbre de Vie



Jour 1

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez vous à la région de **KÉTHER - votre chakra coronal** - l'espace de l'énergie spirituelle et de votre souveraineté d'être.

Ouvrez-vous en conscience à plus d'énergie spirituelle en vous demandant où vous en êtes de vos pratiques.



Faites les comptes de votre vie spirituelle :

- Qu'est-ce qui résiste en moi à plus d'éveil spirituel ?
- Est-ce que l'excellence est une valeur importante pour moi ?
- Ai-je de la discipline dans mes pratiques méditatives ?



Mon conseil : Ne vous prenez pas la tête avec le côté métaphysique de cette journée. Ouvrez vous simplement à la notion de mystère en souhaitant éprouver plus d'Energie-Lumière en vous.

Vos commentaires et observations :

Jour 2

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez-vous sur la région de **HOCHMAH**, l'espace énergétique de la sagesse et de la souplesse d'esprit.

Ouvrez-vous en conscience à plus de sagesse en vous demandant où vous en êtes de votre amour de la connaissance et de votre quête de sens.



Faites les comptes de votre souplesse relationnelle :

- Suis-je devenu(e) plus flexible avec les autres, plus adaptable aux aléas de la vie ?
- Est-ce que je sais me positionner sans rapport de force ?
- Est-ce que je dialogue plutôt que déclamer mes opinions ou mes certitudes ?



Mon conseil : faites les comptes de votre compétence à (vous) questionner pour devenir un ignorant savant : quelqu'un qui a conscience que quand on dort on ne sait pas qu'on dort et que quand on est réveillé on ne sait pas à quoi on dort encore .

Vos commentaires et observations :

Jour 3

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez vous sur la région de **BINAH**, l'espace énergétique de l'intelligence et de votre amour des lois de l'univers.

Ouvrez-vous en conscience à plus d'intelligence en vous demandant où vous en êtes de votre rapport à la Loi.



Faites les comptes de votre « joie de la loi » :

- Est-ce que j'agis avec la conscience que « je récolte ce que je sème » ?
- Où en suis-je avec les contraintes et les limites ? Rébellion ou soumission ?
- Ai-je gagné en stabilité ? Suis-je en paix avec mes obligations ?



Mon conseil : rappelez-vous qu'avoir de l'autorité, c'est assumer la responsabilité d'être pleinement l'auteur de sa vie. Cela vous aidera à assumer votre puissance sans tomber dans les excès de pouvoir.

Vos commentaires et observations :

Jour 4

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez vous sur la région de **HESED**, l'espace énergétique de la compassion et de la grâce du don.

Ouvrez-vous en conscience à plus de bonté en vous demandant où vous en êtes de votre compétence à donner pour donner.



Faites les comptes de vos manières de donner :

- Est-ce que je sais donner sans attente de retour ?
- Où en suis-je avec la gratitude au quotidien et surtout celle d'être en vie ?
- Est-ce que cette année je suis devenue plus indulgent(e) ?



Mon conseil : Plus vous apprenez à donner pour donner plus vous allez connaître les échantillons délicieux de l'oubli de soi, qui est de fait l'oubli de votre petit moi. Sur le chemin, observez et repérez ces moments où vos élans du cœur sont bloqués par votre calcullette mentale.

Vos commentaires et observations :

Jour 5

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez-vous sur la région de **GÉBOURAH**, l'espace énergétique de la force d'oser et du courage.

Ouvrez-vous en conscience à plus de courage en vous demandant où vous en êtes par rapport à votre puissance.



Faites les comptes de votre pouvoir personnel :

- Est-ce que je sais confronter sans affronter ?
- Ai-je gagné en audace sans devenir téméraire ?
- Est-ce que cette année, j'ai su me positionner sans violence ?



Mon conseil : c'est le bon jour pour mesurer la puissance de votre guerrier de lumière, celui qui se bat d'abord contre ses propres ombres et ses tendances à la colère et autres expressions violentes, et ensuite pour plus de lumière dans le monde.

Vos commentaires et observations :

Jour 6

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez-vous sur la région de **TIPHERET**, l'espace énergétique de de votre splendeur et de votre compétence à la fraternité du cœur.

Ouvrez-vous en conscience à l'énergie solaire en vous demandant où vous en êtes de votre rayonnement personnel.



Faites les comptes de votre ego solaire :

- Est-ce que cette année, je suis devenu(e) plus fraternel(le) ?
- En quoi suis-je devenu(e) plus aimable ?
- Est-ce que je reste poli même quand l'autre ne l'est pas ?



Mon conseil : Prenez le soleil comme modèle pour devenir plus beau, plus belle, quelqu'un qui éclaire, qui chauffe et qui vivifie les autres et vous rendent plus aimables.

Vos commentaires et observations :

Jour 7

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez-vous sur la région de **NETZACH**, l'espace énergétique de la créativité et de la puissance de l'imagination.

Ouvrez-vous en conscience à plus d'énergie créative en vous demandant où vous en êtes de votre compétence à rêver grand.



Faites les comptes de votre créativité :

- Est-ce que ça se voit quand je m'émerveille ?
- En quoi ai-je fais plus de place à la délicatesse, à l'élégance dans mon quotidien ?
- Suis-je devenu(e) plus créatif, plus créative dans mon travail ?



Mon conseil : Pour mesurer votre compétence à l'émerveillement, vérifiez comment vous exprimez vos admirations. Observez si elles tournent plus facilement à la rivalité qu'à l'envie qui donne envie.

Vos commentaires et observations :

Jour 8

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez-vous sur la région de **HOD**, l'espace énergétique de la communication et de la rigueur intellectuelle.

Ouvrez-vous en conscience à une meilleure communication en vous demandant où vous en êtes d'une parole fluide et précise.



Faites les comptes de votre façon de parler :

- Ai-je gagné en précision et en rigueur dans mes raisonnements ?
- Est-ce que je sais être curieux sans moquerie ni sarcasme ?
- Ai-je gagné en humour sur moi-même ?



Mon conseil : Un intellect qui doute et une logique rigoureuse sont les outils d'un véritable intellectuel, à savoir un penseur qui pense toujours contre lui-même et qui marche sa parole avec cohérence et sérieux sans se prendre au sérieux.

Vos commentaires et observations :

Jour 9

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez-vous sur la région de **IÉSOD**, l'espace énergétique du désir et de la purification.

Ouvrez-vous en conscience à plus d'honnêteté en vous demandant où vous en êtes de la fidélité à vous-même.



Faites les comptes de la transparence de vos désirs :

- Ai-je mis plus de simplicité dans mes paroles ?
- Quelles peurs ai-je réussi à dépasser cette année ?
- Est-ce que je sais être franc(he) tout en prenant soin de l'autre ?



Mon conseil : aujourd'hui, arrêtez de réfléchir et engagez vous à du nettoyage énergétique : prenez un bain avec du gros sel, programmez une balade en forêt et n'attendez pas d'aller mal pour prendre soin de vous.

Vos commentaires et observations :

Jour 10

À partir de ce soir et toute la journée de demain, branchez-vous sur la région de **MALKOUT – vos pieds** – l'espace énergétique de votre royaume terrestre et de vos actions.

Ouvrez-vous en conscience à plus de volonté en vous demandant où vous en êtes de l'amour de votre corps, donc de l'incarnation.



Faites les comptes de votre enthousiasme dans l'action :

- Est-ce que je suis devenu(e) plus discipliné(e) pour atteindre mes objectifs ?
- Suis-je devenu(e) quelqu'un de plus concentré(e) ?
- Puis-je compter sur ma détermination pour réaliser ce qui me tient à cœur ?



Mon conseil : Célébrez le travail bien fait en vous souvenant que le contentement est une clé royale sur le chemin parce que à chaque jour suffit sa peine... et sa joie.

Vos commentaires et observations :

Et pour clôturer la Pentecôte

Avant de vous coucher, souvenez-vous que la Pentecôte est le moment où l'on reçoit les langues de feu, des particules de l'Esprit Saint.

Traduction humaine :

- plus de compétence à la parole vraie et inspirée,
- plus de facilité d'expression et de transmission,
- plus de facilité à communiquer sans créer de sacs de noeuds et sans malentendus,
- plus de facilité à faire les 4B aux autres, du bien, du bon, du beau et du bio, du vivifiant..



Les prémices de vos récoltes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LA VOIE DE L'AMOUREUX

mieux aimer et être mieux aimé·e

Mieux aimer et être mieux aimé·e

**Sur son école en ligne, Arouna propose
un chemin de Développement Relationnel®
initiatique et spirituel**

**Une philosophie de vie amoureuse
Une innovante quête de sens
Une spiritualité incarnée**

Plus d'infos sur voiedelamoureux.com

Arouna Lipschitz est philosophe de la relation.

Conférencière internationale et auteure de nombreux ouvrages et articles.

Elle est aussi productrice et réalisatrice d'un long métrage de fiction à la narration innovante sur l'amour et les anges. Une aventure à suivre sur : <https://lanostalgiedelailleurs-lefilm.com>

Ses ouvrages

- [La géographie des corps](#)
- [52 cartes pour vivre l'amour, un jeu initiatique pour mieux aimer](#)
- [52 clés pour vivre l'amour](#)
- [Dis-moi si je m'approche](#)
- [L'Un n'empêche pas l'autre](#)
- [La Voie de l'Amoureux](#)

Son site web

arouna.com

Son école en ligne

voiedelamoureux.com

Sa page facebook

<https://www.facebook.com/lavoiedelamoureux>