



De l'Ascension à la Pentecôte

*La Descente des Langues de Feu
de l'Esprit Saint*

10 jours privilégiés pour Soi





14 mai 2026 : Ascension



24 mai 2026 : Pentecôte

A l'**Ascension**, nous nous **élevons jusqu'au sommet**, et **10 jours plus tard**, la **Pentecôte** vient ancrer notre Ascension, nous recevons les "**Langues de Feu**"
traduction : **l'Esprit Saint qui vient se déverser jusqu'à notre Terre.**

A ce moment là, nous sommes au **maximum de transmutation cellulaire** en lien avec le **travail personnel et spirituel accompli** durant l'année (tout ce que nous avons mis en Oeuvre **depuis la rentrée de septembre**) : environ **9 mois** !

L'Eté c'est la période des **Récoltes** et nous en reparlerons dans **Sentiers de Bergères** ! [Si tu veux en savoir plus sur Sentiers de Bergères clique ici.](#)



Ce qui a été planté a été planté !

Il est de bon usage d'**accompagner avec Conscience ces 10 jours, durant ce processus de transmutation.**

Pour **augmenter sa Lumière** intérieure, son **rayonnement**, la **Beauté** de son **Être**.

Irradier de l'intérieur vers l'extérieur. Jusque dans nos pieds.

Le temps est à la Conscientisation de ce qui a été demandé, du travail, accompli, et des premiers signes reçus qui le confirment avant la grande récolte d'été !

CES 10 JOURS SONT UN MOMENT PRIVILEGIE POUR ENGRAMMER LE TRAVAIL ACCOMPLI !

10 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 14 mai 2026



L'ASCENSION jour 1

S'ouvrir au Mystère

En ce jour d'Ascension

Aujourd'hui est un jour de Reliance au "Sommet" spirituel du cycle écoulé, atteint grâce à ton travail personnel et spirituel.

C'est le 40ème jour à partir de Pâques. Il symbolise l'élévation de l'enfant "Je suis" en nous, dans le Ciel, et annonce la Venue de l'Esprit Saint et des langues de Feu 10 jours plus tard.

La journée est sous le signe de porter toute ta Conscience à **la Présence la plus élevé en toi**, le Divin.

Porte **attention** à ton **chakra de la Couronne**, et à tout ce qui n'est pas compréhensible par l'humaine que tu es, mais à ce que tu Sens dans ton **Coeur** et ton **Âme**.

- **Faire 1 méditation en se concentrant sur le chakra coronal et le Coeur**
- **Pratiquer l'écriture intuitive**
- **Prier pour se relier au Divin, à la Source, à Soi**
- **Se visualiser en haut de la Montagne Sacré et sentir la Joie de ce qui a été parcouru durant ce cycle.**

MANTRA : "Je suis dans le Coeur du Divin et le Coeur du Divin est en moi"



LE SOIR DU JOUR 1 AU COUCHER :



Simplement penser à :

La Sagesse

La Capacité de discernement

La Paix



9 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 15 mai 2026

Jour 2

Les Révélations, les Signes : SOUVIENS TOI...

Aujourd'hui est un jour pour noter, observer à partir de ta plus grande Sagesse, les Signes et les Révélations que tu as reçus depuis **Pâques**.

Avec honnêteté, faire le point sur tout ce qui a été reçu depuis septembre dernier :
ce qui est reconnu en **pleine Conscience**, permets de le recevoir **VRAIMENT**.

OUBLIER DIMINUE LE RECEVOIR.

Fais la liste de tout ce que tu as reçu intérieurement et extérieurement, et de tous les signes de changements.

GONFLER SON COEUR DE GRATITUDE.

MANTRA : "Plus je remercie, plus je m'ouvre à recevoir et la beauté se déploie en moi "



LE SOIR DU JOUR 2 AU COUCHER :



Simplement penser à :

L'Action qui engendre le changement
Être en Amour avec la loi de Cause à Effet :
le hasard n'existe pas

Si je ne change rien, rien ne changera

8 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 16 mai 2026



Jour 3

L'action, l'équilibre, la Paix.

Aujourd'hui est un jour pour **nommer** tes nouveaux **comportements, pensées, actions**. Pour bien **engrammer** profondément ce **nouveau Moi**, il convient de les **Conscientiser et de les NOMMER**.

Le hasard n'existe pas, toutes les actions posées dedans et dehors ont contribué à ce changement.

*Exemple : Avant, je ne pouvais lâcher prise sur tel sujet, ou passer à l'acte, ou pardonner, ou réagir... aujourd'hui je me sens en **Paix** avec cela, ou en route pour la Paix. Je me sens **sereine** face à la **contradiction, mon fonctionnement à changé**.*

Loi : "Toute cause a son effet, tout effet a sa cause, tout arrive selon la loi. "



LE SOIR DU JOUR 3 AU COUCHER :

Simplement penser à :

La Compassion, la Tendresse, la
Miséricorde pour Soi et pour les autres

7 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 17 mai 2026



Jour 4

La Tendresse, la Miséricorde, la Compassion

Aujourd'hui est un jour de **Tendresse**.

Le Bilan de ta relation avec la Tendresse, le Don sans attentes, ta capacité à t'accueillir avec Amour, sans jugements, là où tu es.

Une journée chère à mon Coeur, car de cette capacité découle tout le reste.

- **Fais le point sur ton élargissement de compassion envers soi même**
- **Célèbre du plus petit pas, au plus grand**
- **Offre toi un câlin physique pour te remercier, touche ton corps avec tendresse sincérité et Amour**
- **Note pour toi-Même les sensations que procure l'auto compassion et la tendresse inconditionnelle dans ton CORPS.**

“Dieu n'a que nos mains pour faire sur Terre tout ce qu'il y a à faire” Christiane Singer



LE SOIR DU JOUR 4 AU COUCHER :



Simplement penser à :

Chaque Être vivant émet une vibration,
une fréquence, un champ vibratoire.

“Je suis ce que je vibre”

6 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 18 mai 2026



Jour 5

La Force, le Pouvoir, Personnel, la Fréquence Vibratoire

Aujourd'hui est 1 jour pour **élargir** ton Espace Intérieur. Plus tu montes en **Vibration**, plus tu t'élargis intérieurement, et plus tu peux **contenir** la vibration de : **ce que tu souhaites !**

Ca tombe bien, ces 10 jours sont là pour que tu t'**ouvres à Recevoir** ce qu'on appelle les "**Langues de Feu**", l'**Esprit Saint**, la **Lumière**, qui sont des **Fréquences Sacrées**, et donc **élèvent ta Vibration**.

Ce que tu souhaites Vivre, a 1 vibration. Pour la *contenir*, **TA VIBRATION PERSONNELLE** doit **s'élargir**.

- **Accueille tout de toi, même ce que tu juges Sombre, avec tendresse**
- **Exprime tes émotions et écoute ton Corps**
- **Visualise que ton énergie s'élargit de l'INTERIEUR, pour pouvoir soutenir et contenir la vibration de ce que tu souhaites. TIPS : "Dans la détente du t'élargis".**

Principe de Vibration : " Rien ne repose, tout bouge, tout vibre"



LE SOIR DU JOUR 5 AU COUCHER :



Simplement penser à :

La Beauté de la Lumière en Soi
Les Miracles



5 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 19 mai 2026

Jour 6

La Beauté du Rayonnement, la capacité à croire... au Miracles

Aujourd'hui est 1 jour pour se Mettre en Lien avec **la Beauté de la Lumière** et du **Rayonnement**, et l'**Incarner**.

Un jour de **Foi absolue**, où tu peux te **relier** comme quand tu étais **petite fille**, à ta **capacité à croire que tout est possible et surtout aux Miracles** (*je te conseille à ce sujet le livre : L'insolence des miracles de Didier Van Cauwelaert*).

Durant toute cette journée :

imagine un nouveau Soleil Puissant et Immense dans ton Coeur, qui irradie la Beauté, la générosité, la Puissance, le charisme, la Confiance et l'Amour.

Comporte toi et PARLE TOUT LE JOUR avec ces qualités.

Envers toi même et les autres. Emerveille toi de tout, même si au début tu "joues" un peu...

"Aujourd'hui j'incarne et j'irradie le Soleil de mon Coeur de tout mon Être "



LE SOIR DU JOUR 6 AU COUCHER :

Simplement penser à :

Ta créativité
Ton imagination



4 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 20 mai 2026

Jour 7

Imaginer et créer, être INSPIREE sont des clefs de Victoires intérieures

Aujourd'hui est un jour Consacré à accueillir la Lumière de l'**imagination et de la création**.

Le Divin a créé le Monde en 7 jours. Quel chiffre Magique !

Créer est un **pouvoir infini** et c'est un **besoin Divin** en chacune de nous.

Branche toi à ce pouvoir en toi, à tes "**en-vies**", juste pour le **plaisir**, et ouvre toi à **recevoir l'inspiration** au fur et à mesure.

Crée quelque chose qui te fait Joie de très simple :

un poème, un dessin, un objet, un mandala, un récit, un plat, un look... les possibilités sont infinies, fait le en te laissant porter par tes sensations, choisis sans mentaliser, essaie, réajuste...

"Dans le sens le plus profond, être créatif, c'est se réaliser en tant que personne."

Carl Rogers



LE SOIR DU JOUR 7 AU COUCHER :

Simplement penser à :

la Communication

Ce qui relie les choses et les êtres

les uns aux autres



3 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 21 mai 2026

Jour 8

Miroir mon beau miroir, tout est relié, tout est 1 : pour 1 meilleure communication

Aujourd'hui est un jour consacré à **accueillir profondément sa Sensibilité** pour ne pas qu'elle **déborde**. Et ainsi communiquer de façon à ne pas entrer dans le **tourbillon émotionnel** qui te fait **réagir**.

- **As tu gagné en légèreté et en humour lorsque tu communique avec toi même ? Avec les autres ?**
- **es tu capable de prendre une décision à partir du calme et non du tourbillon émotionnel qui peut de saisir ? (positif ou négatif)**
- **Pense à 1 situation qui te stimule beaucoup, accueille toutes tes émotions et note les. Fais le Calme, et à partir de là, imagine que tu puisses en parler avec discernement. Maintenant, parles-en à haute voix avec clarté et authenticité.**

“Tout ce que je ressens est vrai, mais pas forcément véridique”



LE SOIR DU JOUR 8 AU COUCHER :



Simplement penser à :

Se purifier pour accueillir la Lumière en
Soi, qu'est ce que ça veut dire pour toi ?



2 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 22 mai 2026

Jour 9

Je fais de la Place pour Recevoir, je me purifie : je suis fidèle à moi même

Aujourd'hui est un jour Consacré à la **Purification, l'authenticité et la fidélité à Soi même. A sa vérité intérieure, à ses ressentis Corporels.**

Tu vois le lien ? Ou tu te demandes quel rapport ? :)

Et bien c'est lié.

Lorsque tu te purifies, tu enlèves des énergies, des couches, des formes pensées qui sont venues se mettre par dessus... ton vrai toi !

Toute cette pollution, ces **croyances**, peurs, pensées, modes de fonctionnements, qui ne sont pas à ton Service, ce sont des **énergies "Lourdes"**.

- 1. Remercie toi pour tout ce que tu as dépassé comme peurs, croyances, pensées... durant ce dernier cycle.**



2. Fais une purification avec du Gros Sel !

Prends un bain ou une douche et frotte toi avec du gros Sel. Gommage et **absorption des énergies lourdes** garantis ! (et ne te prive pas d'en faire une hygiène régulière dans ta routine)

3. Fais une méditation visualisation

Demande simplement au Divin à la Source, à l'Amour, où à la Vie (comme tu préfères), de te **nettoyer de toutes tes énergies lourdes** (tu peux trouver une musique sur you tube pout t'y aider).

“La simplicité est mon alliée, toute demande faite avec le coeur est TOUJOURS entendue, “demandez et vous recevrez”



LE SOIR DU JOUR 9 AU COUCHER :

Simplement penser à :

Recevoir dans ton 1er chakra

Le chakra racine, Muladhara en sanskrit

Il se situe autour du périnée et à la base de la colonne vertébrale (au niveau du coccyx)



1 JOURS AVANT LA PENTECÔTE - 23 mai 2026

Jour 10

Le Corps, la Terre, recevoir jusque dans l'incarnation

Aujourd'hui est un jour Consacré au **1er chakra, le racine, Mulhadara**.
Car demain ce sont les **Langues de Feu** qui descendent jusqu'au bout de **tes pieds, de tes Racines**.

Il convient de se préparer à recevoir l'Esprit Saint jusque dans tes profondeurs.

Pour que **l'ESPRIT** vienne se **matérialiser** dans tes actions quotidiennes concrètement (reliées à la Pulsion de Vie de ce 1er chakra).

- 1. Concentre toi sur cette partie de ton Corps, et visualise son énergie qui augmente avec Joie**



2. Exercice pour le **chakra Racine** :

Tout d'abord, ce chakra est associé à la **couleur Rouge**, durant cette journée, tu peux :

- **T'habiller en rouge**
- **Manger des aliments naturels rouges pour leur énergie (tomates, betterave, cerise, poivron, fraises ...)**
- **Visualiser la couleur rouge lors de l'exercice ci-après**
- **Peindre tes pieds en Rouge pour la journée avec de la peinture ou de l'argile rouge !! (moi je fais l'argile ;)**
- **Utiliser des pierres minérales de couleur rouge : jaspe rouge, grenat, oeil de taureau... à la base de la colonne vertébrale pendant la méditation ou exercice**

3. Exercice pour le **chakra Racine** :

En **posture du Lotus**, connecte toi à la Terre à partir de ce chakra, en visualisant la couleur rouge, **et récite le Mantra : "LAM"**. **Répète ce Son où écoute le et laisse le résonner** : aide toi d'une musique you tube **LAM** dont voici un exemple : <https://youtu.be/yiGQRQT2KmM?si=9mHx7ui5d8XQAvtf>





LE SOIR DU JOUR 10 AU COUCHER :



Simplement penser à :

Recevoir et incarner le Nouveau
Rien ne m'est dû : La Gratitude



LA PENTECÔTE

Ca y est ! Tu l'as fait ! Bravo !

Pour les inscrites en présentiel on se retrouve au coeur du Cercle de Femmes

Que ce soit sur 1 journée ou sur les 10, remercie toi de tout ton Coeur!

Chaque pas, aussi petit soit-il, est une **Victoire** .

La Capacité à Célébrer les plus petits pas est un des plus grand enseignement sur le chemin.

Aujourd'hui soit OUVERTE et laisse ces Belles énergies descendre en Conscience jusqu'au bout de tes racines.

Le temps de la Moisson et des Récoltes et proche...

De mon Coeur au tien, merci



Remerciements à toutes, pour l'Oeuvre personnelle que vous créez chaque jour et pour votre confiance.

GRATITUDE

Avec Amour et Dévotion pour “Sentiers de Bergères”
(abonnement mensuel pour te guider sur ton année initiatique et personnelle :
<https://emilieguarnieri.systeme.io/sentiersdebergeres>)

“Celle qui se sauve, sauve le Monde”, Emilie

Remerciement à Arouna Lipschitz pour ses instructions qui ont inspiré ce travail, et à toutes mes autres Muses, guides et Êtres qui m'inspirent et m'enseignent sur mon parcours d'Âme, à Emilie L. pour sa collaboration.

