

Pratiques spirituelles quotidiennes

Écrit par Amaury & Rémi

Ces documents ne sont pas à diffuser, pas tant pour des raisons de droits d'auteurs, mais parce qu'ils nécessitent d'être accompagné-e par quelqu'un d'habilité à expliquer leur mise en œuvre spécifique et à en faire le suivi.

Je me réveille.

Namaste à tous mes alliés, à Rémi, au Divin, merci à tous.

Connexion au cœur : Je sens mon cœur, et je sens le cœur de tous mes alliés, ensemble.

Ancrage : Namaste la Terre, merci.

Je sens mon cœur, et je sens son cœur, pour être connecté à son cœur. Puis, en gardant cette conscience de nos cœur, je sens la terre dans mon ventre.

+ Est-ce que j'ai un allié arbre ? (Ça peut être un allié végétal, quel que soit l'allié qui m'accompagne pour l'ancrage, je dois juste le définir.)

Namaste tel allié, merci. Savourer quelques instants.

Sentir mon canal intérieur : Visiblement, il se situe de mon 1er à mon 7ème chakra. Intérieurement, il représente ma colonne. Quand j'en prends soin, il est une ressource de volonté ; il est mon alignement entre la terre et le ciel ; c'est l'espace de mon être. Il est la continuité entre mon ancrage, mon cœur, et ma relation au Divin. Dans ma relation avec mon allié végétal pour l'ancrage, ça se fait. (Je peux aussi sentir mon

cœur, et mon canal central, du périnée au coronal ; ce qui signifie que je relie mon cœur à tout mon canal central. C'est une pratique essentielle pour la circulation des énergies et la transmutation ; c'est à travers ce canal que j'éveille ma conscience. C'est ma reliance au monde, à travers la conscience, et l'amour. J'en prends soin dans chacun de mes actes, et surtout, en méditant.)

Pratiques de nettoyages :

Sous la douche : Je visualise que l'eau qui coule sur moi est une eau de lumière, une eau lumineuse, qui nettoie tout mon être en profondeur.

Pluie de lumière : Je visualise une pluie de lumière qui coule sur tout mon être ; elle vient de la source et purifie, nettoie, tout mon être, complètement.

Depuis le cœur : Je sens mon chakra cœur (un soleil, une flamme, de la lumière, ma cage thoracique, mon torse etc ...) qui rayonne dans tout mon être, et qui transmute tout ce qui s'y trouve complètement.

Avec mes alliés : Savourer un temps de câlin avec un, des allié(s).

Ondes de formes :

Bien vérifier avec mon accompagnant, quelles sont les pratiques d'ondes de formes que je dois mettre en place, elles sont spécifiques pour chacun et évoluent au fur et à mesure du temps.

L'ancrage, c'est comme une onde de forme, pour mon corps physique. Être bien ancré stabilise le reste des énergies.

Se protéger avant de sortir de chez soi : Avant de sortir de chez soi, il est important de s'être ancré, et d'avoir fait une onde de forme autour de son corps spirituel. C'est mon corps d'énergie le plus vaste. Si je sors de chez moi sans l'avoir fait, je suis plus perméable aux énergies environnantes.

Est-ce que j'ai un allié qui m'aide à faire cette onde de forme autour de mon corps spirituel, ou bien est-ce un symbole ? Si oui, quel allié, et / ou, quel symbole, m'aide pour dynamiser les énergies de mon corps spirituel ? Quand vous l'avez défini, vous pouvez soit saluer l'allié, le remercier, et le bénir, cela développe et rend plus concrète votre relation d'amour avec cet allié.

Dynamiser mon soleil : Je sens au-dessus, et en dessous de mon cœur, une pyramide avec une base à 4 côtés, la pointe dirigée à l'inverse de mon cœur. Je passe préalablement un accord éternel avec mon âme, pour que ces pyramides tournent toujours à la vitesse la plus appropriée en fonction des circonstances.

Initiation aux Merkabas : <https://www.aucoeurmeditation.com/audio> => Album 3 : Méditations 2020 - 20201 => 27) Le jeu des pyramides. À faire absolument complètement, en une seule fois, pour ceux qui ne l'auraient pas encore fait.

La petite circulation céleste :

*Est-ce que j'ai un allié qui m'accompagne pour cette méditation ? (Pour moi par exemple, c'est Quetzalcóatl.)
Je peux saluer cet allié, et le remercier.*

Le Divin propose une méditation pour la petite circulation céleste : c'est une méditation de durée moyenne dans le site
"www.aucoeurmeditation.com" : 2) La roue du "So Ham".

Une fois que j'ai apprivoisé cette méditation, je peux la refaire, toujours en saluant l'allié qui m'accompagne, je peux même l'intégrer à des postures de yoga. Faire cette méditation le matin et le soir est très équilibrant. Je peux même la refaire au cours de la journée, si je sens que j'ai besoin d'énergie, ou pour faire circuler les émotions et tensions de la journée.

Cette méditation est reliée au cœur bien sûr, et *in fine*, à l'ensemble de toutes mes énergies et de mes chakras. Elle est donc très harmonisante

et peut se montrer aussi bien tonifiante, qu'équilibrante, que relaxante, suivant la vitesse et la durée de la circulation.

Pratiques de centrage :

Je sens un soleil (d'Horus pour moi) dans mon cœur, et je respire dans ce soleil.

Deux méditations sont proposées par le Divin, ce sont deux méditations courtes dans le site "www.aucœurmeditation.com" : 2) Étoile du cœur, 3) L'ampoule.

- + Est-ce que j'ai un allié dont la fonction est - peut-être entre autres - de m'aider à être centré, dans mon cœur ? (Par exemple, Amma :)
"Namaste Amma, merci, est-ce que tu peux m'aider à me centrer dans mon cœur, s'il-te-plaît ?"

Une des pratiques que mes alliés m'ont conseillées avant de me coucher : Je sens un soleil dans mon cœur, et je mets, en intention, toute ma journée dans ce soleil (c'est mon cœur, mon chakra cœur).

Relations à nos alliés :

- Bien faire une liste de mes alliés, avec des groupes d'alliés si j'en ai envie ; ces groupes d'alliés peuvent être par exemple :

Archanges, guides célestes.

Alliés des étoiles

Divinités

Alliés, guides qui ont été incarnés, ou qui ont (ou on eut) un rapport avec l'incarnation.

Animaux totems (et alliés intégrés)

Alliés de la nature

Soutiens

Je peux saluer tous ces alliés collectivement le matin, et certains individuellement tout au long de la journée, afin d'être en relation de

façon harmonieuse avec mes alliés. Je peux parfois saluer mes alliés par groupe, c'est plus rapide, si je n'arrive pas à les saluer tous individuellement au cours de la journée.

- Bien vérifier qu'on a établi une connexion de cœur permanente, avec tous nos alliés du 1er cercle.

Définir les alliés qui m'aident pour différentes choses : (J'ai mis des exemples de situations pour lesquelles certains alliés m'aident. À vous de définir les alliés qui vous aident, et pour quelles situations. *C'est une pratique absolument essentielle.*)

Un allié : Remettre tout dans ses mains quand je ne sais plus où j'en suis.

Un allié : Sécurité dans toutes les situations, et quand j'ai des angoisses très fortes.

Un allié : Il m'aide à agir avec le cœur. Il m'aide à agir avec humilité, et dans un alignement avec le cœur.

Un allié : Il m'aide à mieux entendre mon intuition.

Un allié : Il m'aide à voir de quoi je suis en train d'avoir peur.

Un allié : Elle m'aide à être centré dans le cœur.

Un allié : Elle m'aide à être courageux face à mes peurs.

Mes pratiques de fin de journée, du soir :

Mettre ma journée dans le cœur : Je sens un soleil dans mon cœur, et en intention, je laisse ma journée toute entière, s'y transmuter.

Ai-je un ou plusieurs guides, alliés, qui m'accompagnent pour la nuit ? Bien le/les définir, avec mon accompagnant.

“ Namaste tel allié, merci beaucoup, ... Namaste tel allié, merci beaucoup, ... Je remets ma nuit dans vos mains, et je vous remercie infiniment. ”

Avant de me coucher, bien prendre le temps de remercier et de bénir tous mes alliés, le Divin, et mon/mes accompagnant(s), pour leur aide et leur soutien en permanence.

Mes pratiques de grâces :

La gratitude ouvre mon cœur.

Qu'est-ce que j'ai reçu de la vie aujourd'hui, autrement dit, qu'est-ce que le Divin m'a offert aujourd'hui ?

Qu'est-ce que mes alliés m'ont offert aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je peux avoir comme gratitude pour la personne qui m'accompagne, et pour les personnes qui m'accompagnent ponctuellement ?

Qu'est-ce que j'ai offert dans ma journée, qu'est-ce que j'ai accompli ?

À chaque fois que je reçois dans la journée ? Ça peut-être un message vocal d'une personne qui pense à moi, et m'offre un conseil de sagesse, qui m'aide pour évoluer, me libérer de mes peurs par exemple ; une personne qui accepte de m'accompagner pour une thématique ; toutes les personnes qui me rendent des services dans la journée ; mon père qui fait l'effort de me téléphoner alors que c'est difficile pour lui, qui me propose de venir me voir en voiture, de même m'aider à monter des meubles, de vérifier de quoi je manque chez moi, de quoi je pourrais avoir usage, et qui me propose de m'offrir des meubles, etc... ; toutes les petites marques d'attention, d'affection, que ce soit du temps, de la paroles, des actes, des cadeaux, des services, de la générosité tout simplement, à plein d'endroits ; ça peut-être un Bonjour, un accueil dans un lieu, la préparation du lieu, (d'un repas?) qui a été faite pour m'accueillir, moi et/ou d'autres,