



INTRODUCTION

« Tout est énergie, et c'est là tout ce qu'il y a à comprendre dans la vie. Aligne-toi à la fréquence de la réalité que tu souhaites et cette réalité se manifestera. Il ne peut en être autrement. Ce n'est pas de la philosophie. C'est de la physique. », Cette célèbre phrase d'albert einstein est bien connue, en particulier de tous ceux qui utilisent certaines pratiques spirituelles, telle la loi d'attraction. Si elle paraît simple à comprendre, il n'est pas toujours aisé de la mettre en pratique.

Je ne vais pas me lancer ici dans un cours approfondi de physique quantique, mais il est facile de comprendre que l'univers est fait d'énergie, que tout ce qui nous entoure est aussi fait d'énergie et que même notre corps est fait d'énergie, nous l'apprenons sur les bancs de l'école avec les cours de physique. Mais cela devient plus complexe quand on nous dit que nos pensées sont aussi de l'énergie, que nos émotions sont énergie, que tout notre être rayonne d'énergie et que cette énergie vibre à l'unisson avec, non seulement, notre état physique mais également avec notre état psychique et émotionnel.

Une fois que nous avons assimilé cette notion, nous devons alors intégrer que l'énergie que nous émettons à chaque instant attire des énergies de même fréquence. En clair, plus nous sommes heureux, bien dans notre peau et plus nos vibrations sont élevées, nous attirons alors des personnes et des expériences qui alimentent cette joie et ce bien-être. Au contraire, plus nous sommes tristes, pessimistes et plus nos vibrations sont basses, nous attirons donc des personnes et des expériences qui vont nous maintenir dans cet état négatif.

défis de la vie – renforce notre volonté de vivre – aide à se sentir à l'aise avec notre environnement.



Chakra sacré (svadhistana) : de couleur orange – situé en dessous du nombril – relié à la flamme rubis doré

Associé à l'élément eau – est le siège de notre identité – gouverne nos hormones et notre énergie sexuelle – favorise la résilience après des périodes difficiles – augmente la confiance en soi – aide à lâcher prise – augmente notre créativité et notre motivation – permet d'avoir des relations équilibrées avec soi et avec les autres.



Chakra du plexus solaire (manipura) : de couleur jaune – situé entre le nombril et le sternum – relié à la flamme violette

Associé au soleil et à l'élément feu – renforce notre estime et notre confiance en soi – augmente notre capacité à nous affirmer et à reconnaître notre propre valeur – nous donne la force, l'optimisme et l'ambition – nous permet de rayonner et d'être serein – favorise l'ouverture aux autres – augmente notre aptitude au plaisir, à se sentir épanouie – augmente notre intuition.



Chakra du cœur (anahata) : de couleur verte – situé au niveau du muscle cardiaque – relié à la flamme rose

Associé à l'élément air – développe les capacités d'ouverture, la compassion et l'amour universel – gouverne les rencontres karmiques et les liens entre les âmes sœurs – renforce l'amour de soi et des autres – permet d'avoir des relations équilibrées et saines – aide à pardonner à soi et aux autres – équilibre la capacité à donner et à recevoir – facilite la vie de couple – aide à s'aimer et s'accepter tels que nous sommes – augmente la générosité et le désintéressement – permet la stabilité, le calme et la patience.



Chakra de la gorge (vishuddha) : de couleur bleue – situé au niveau de la gorge – relié à la flamme bleue

Associé à l'élément éther – centre de la communication sous toutes ses formes – renforce l'expression de soi – permet d'être à l'écoute de soi et des autres – aide à se comprendre – augmente l'inspiration – permet de s'exprimer dans le respect de soi et de l'autre – augmente notre capacité à exprimer notre vérité – renforce la diplomatie, la patience et l'ouverture d'esprit – augmente notre intuition – aide à écouter notre voix intérieure – permet de communiquer efficacement



Chakra du 3e oeil (ajna) : de couleur indigo – situé entre les sourcils – relié à la flamme verte

Associé à la lumière – régule l'harmonie énergétique – permet de se connecter aux plans supérieurs – contrôle notre imagination et notre capacité de visualisation – augmente l'intuition, la médiumnité et la clairvoyance – permet l'ouverture à l'éveil spirituel – permet de se connecter aux annales akashiques – augmente les facultés cognitives – permet de faire le lien entre intuition et intellect – développe notre instinct.



Chakra coronal (sahasrara) : de couleur violette – situé au-dessus de la tête – relié à la flamme jaune

Associé à la conscience universelle – lié à toutes les activités spirituelles – entrée principale des énergies – facilite la connexion avec l'univers et l'au-delà – aide à comprendre notre incarnation et notre mission sur terre – renforce l'altruisme et la bonté d'âme – centre de l'éveil spirituel et de l'illumination – favorise la connexion avec le divin – renforce la sensation d'unité, d'harmonie et d'alignement – permet d'accéder à des connaissances supérieures.



LES RITUELS MAGIQUES

Attention : la plupart de ces rituels nécessitent l'utilisation de bougies et d'encens. Veillez à bien respecter les conditions pour une utilisation en toute sécurité. Ne laissez pas votre bougie allumée sans surveillance, ne laissez pas de produits ou objets inflammables à proximité et ne placez pas votre bougie dans un endroit qui pourrait prendre feu (dans une étagère par exemple).

Veillez à bien respecter les conseils d'utilisation des encens, qu'ils soient en bâtonnets, en cônes ou en grains. Bien aérer la pièce dans laquelle vous les faites brûler, attention aux enfants, aux animaux domestiques, aux personnes fragiles et aux femmes enceintes. Privilégiez les encens naturels.

Comment créer son espace sacré

La pratique des rituels nécessite un environnement calme et serein et une ambiance apaisante. Pour créer votre espace sacré, vous pouvez tout simplement vous isoler dans une pièce et faire une courte méditation pour faire taire le mental, vous centrer et vous relier aux énergies du ciel et de la terre.

Si vous en avez la possibilité, vous pouvez aussi aménager un petit autel avec des pierres, des fleurs ou tout autre élément que vous aurez