

Spirituellement vôtre

Newsletter Sept-Oct 2021

Christine Roman – Marvyn Ecabert

1/6

L'ancrage

En tant qu'âmes nous sommes appelés à vivre sur Terre et à être également connectés à l'univers, car c'est un Tout qui est nécessaire pour nos incarnations. Nombre d'entre nous sont envahis par les problèmes du quotidien et par la préparation du futur au travers de projets et d'objectifs. C'est dans ces instants-là que nous sommes totalement déconnectés de notre présent, de nos ressentis et de notre véritable chemin.

Ainsi l'ancrage est important sur notre route, car nos polarités doivent être alignées afin de vivre ce qui est à vivre à l'instant présent. Et c'est en étant dans le présent que nous construisons notre avenir. Nous permettons ainsi à l'univers de nous apporter ce qui est nécessaire à l'instant T sur notre chemin de vie.

Lorsque nous ne sommes pas ancrés correctement, nous pouvons ressentir de la fatigue, avoir l'impression de nous épuiser très rapidement et de nous démener contre des moulins à vent.

Notre tête n'est jamais au repos et malgré tout ce que nous mettons en place, il y a un sentiment d'impuissance et de frustration pour avancer. C'est lorsque nous laissons notre mental prendre toute la place qu'alors nous pouvons faire des « erreurs ».

Car alors, nous passons à côté des bonnes décisions positives qui vont nous permettre d'être dans une fluidité de vie.



À contrario lorsque nous sommes dans cette phase d'ancrage, nous sommes connectés à nous-même et pouvons ainsi laisser notre intuition nous guider, nous transmettre les bonnes informations qui nous permettront de faire les meilleurs choix pour nous.

L'ancrage est donc primordial pour chacun et chacune d'entre nous. Pour se sentir ancré, de nombreux paramètres entrent en compte. Nous connaissons un bon nombre d'entre eux, puisque cela va commencer par une bonne alimentation et un sommeil réparateur, mais également par le fait de sortir, de s'oxygéner, de se changer les idées, de rire, d'être dans la bienveillance et l'amour par rapport à nous-même. Car comme le dit le proverbe « charité bien ordonnée, comme par soi-même ».

L'ancrage va donner de la fluidité à nos pensées et nous permettre d'y voir plus clair sur l'ordre des choses.

Alors voici différentes techniques pour avoir un ancrage efficace. Et bien évidemment la pratique est importante dans un premier temps jusqu'à ce qu'elle devienne un automatisme et que nous n'ayons plus besoin d'y penser. Regardons le nombre de choses que nous effectuons chaque jour et qui sont devenues naturelles pour nous. Alors cela vaut la peine d'y consacrer un peu de temps aujourd'hui pour que cela soit fluide demain.

La première technique consiste à prendre le temps de ressentir tous les parties de vos pieds quelques secondes où vous vous soyez, Vous pouvez pratiquer dans le bus, en train de marcher, de vous brosser les dents ou en vous levant le matin. Cette technique est intéressante car elle permet de se centrer sur une partie du corps que nous avons souvent tendance à oublier et pourtant tellement importante car c'est la base de notre équilibre.

Le fait de ressentir les actions des orteils, des talons et des parties internes et externes des pieds vous aidera à mieux mobiliser vos pieds, même de manière statique.



A l'inverse, le déroulement de chacun des pieds lorsque l'on marche demande une écoute intérieure lors d'un moment d'activité (pied qui pousse et s'étire pour avancer l'autre pied ; l'autre pied qui reçoit le poids et relance la dynamique de la marche).

Pour aller plus loin dans cette technique, vous pouvez prendre le temps de ressentir vos chevilles, vos jambes, vos genoux, de les masser pour ressentir toutes les sensations. Si vos jambes ou vos pieds sont froids, les masser permettra de refaire circuler l'énergie. Cela est valable pour tout votre corps !

Vous comprenez donc que cela permet de focaliser votre attention ailleurs que dans les pensées et réflexions. Il s'agit ici de prendre conscience de votre réalité première – votre corps – pour mieux déployer cette même conscience autour de vous par la suite, et ainsi être conscient de l'instant présent.

Une seconde méthode pour vous aider à vous ancrer peut passer par la visualisation. En effet, imaginez des racines qui vous relient à la Terre – oui, cet endroit que vous arpentez tous les jours, rien que ça ! Nous sommes des êtres connectés à la Terre. Elle nous soutient, nous stabilise et nous permet d'y faire notre vie. Son abondance dans toutes les dimensions nous nourrit entièrement.

Or, l'humain est un être se tenant debout, il ne peut se redresser et s'élever que lorsqu'il possède une base solide.

Visualiser et ressentir cette base, pour la faire grandir et pour la renforcer est une aide précieuse. Pour cela, regardez vos pieds, observez-les et imaginez que des racines telles que celles d'un arbre s'enfoncent dans la terre. Ces racines s'étendent loin, très loin, et vous connectent à différents lieux, différentes personnes, à différentes sagesse. Et ces racines qui plongent profondément dans le sol vous apportent les informations et énergies dont vous avez besoin pour vous redresser jusqu'au ciel. Ces racines remontent donc plus haut, dans vos jambes et jusque dans votre bassin.

L'énergie qui circule au travers est une énergie puissante, stable, vivante. Et plus vous pratiquez cet exercice, plus vos pieds et vos jambes deviennent des racines. Vous êtes donc semblable à un arbre, un bel arbre, un arbre grand et fort, celui de votre choix. Vous pouvez vous inspirer des arbres qui vous plaisent particulièrement.

Connectez-vous à eux et étendez vos racines dans le sol, comme eux.

D'autres pratiques aident à renforcer son ancrage, qu'il s'agisse d'utiliser le reiki, pour ceux qui y sont formés ; ou bien de pratiquer les méditations. Ces méditations – surtout pour ressentir l'ancrage – doivent être effectuées assis. Il est nécessaire également de pratiquer une méditation basée sur une technique de respiration active et consciente.

La respiration dans son inspiration et son expiration vous aidera à vous connecter à la terre et au ciel. La colonne devient le fil conducteur entre les deux, et la respiration se déploie dans ce sens. Bien sûr, des méditations guidées peuvent accompagner votre exercice, mais elles ne remplacent pas ce que vous faites dans l'instant. Soyez donc acteur de votre ancrage.

Le livre Méditer, pourquoi et comment de Karlfried Graf Dürckheim peut vous donner un bon début d'approche pour atteindre une méditation consciente.



L'ancrage ne vous aidera pas qu'à être plus présent à vous-même, il vous permettra également de mieux gérer vos émotions, de les apaiser et les épurer. Cela sera également bénéfique lorsqu'il y a un rythme soutenu de pensées ou lorsque vous avez la sensation de manquer d'énergie. Il n'y a pas nécessairement besoin d'être assis sur un tapis de méditation, chez soi, avec une bougie et de l'encens pour s'ancrer.

Bien sûr, avoir un endroit à soi pour se recentrer et ne pas être dérangé durant ces pratiques est important. Mais vous pouvez appliquer ces techniques n'importe quand, car penser à vos pieds, à vos racines ou à votre respiration ne demande qu'une chose : que vous vous autorisiez à le vivre.

Le champ des possibles est par nature infini, car les seules limites qui s'imposent à vous... sont celles que vous décidez de vous imposer. Alors, levez les barrières et vivez, vibrez !

Se protéger

Lorsqu'une mère a un enfant, elle va tout mettre en place afin de le rendre heureux, mais également afin qu'il soit suffisamment fort pour dépasser tous les heurts qui seront sur son chemin. Cette force liée à l'Amour est présente à l'intérieur de chacun d'entre nous et peut se décupler à l'infini, lorsque nécessaire. En fait, nous savons déjà tout cela au plus profond de nous. Cette flamme qui brille en nous est la force de la vie.



Alors pourquoi à certains moments plus qu'à d'autres, nous laissons nous malmenés soit par des personnes peu scrupuleuses et qui se moquent bien de ce qui peut nous arriver, de ce que nous pouvons ressentir. C'est tout simplement parce que notre cœur est pur et ne peut imaginer que la méchanceté avec ses différentes facettes puisse exister. Peut-être que l'image que nous avons de nous est tronquée et que nous ne nous sommes pas encore véritablement découverts ou pas tout à fait acceptés.

Quoi qu'il en soit, la Création a choisi que nous soyons tous imparfaits, car en étant imparfaits nous avons la chance extraordinaire d'apprendre à nous connaître. Nous sommes un peu comme une histoire où il y a toujours quelque chose à découvrir, à aimer, à apprécier. Nous pouvons sentir et connaître nos faiblesses ainsi que nos forces et notre chemin de la vie va nous permettre de créer par nous-même ou par le biais de nos rencontres, un véritable équilibre.

Nous nous construisons et grandissons chaque jour, c'est le rôle de tous les vies vécues et quel que soit ce que nous en attendons, elles nous emmènent très exactement là où nous devons être. Comprendre le sens de sa vie, c'est mettre en lumière ce côté imparfait pour en faire quelque chose de beau. C'est là que doit être notre ouverture et notre compréhension. Nous sommes là pour devenir beau de l'intérieur. C'est le sens le plus pur de la vie. Il n'est d'Être plus heureux que celui qui accepte de grandir et de s'aimer.

Se protéger à outrance ou fermer les yeux, c'est fuir la vie. C'est fuir cette compréhension que vient nous apporter l'autre. Nous ne dirons pas qu'il est nécessaire de souffrir, nous disons simplement que ce qui se présente à nous est l'opportunité de dépasser des souffrances passées, des incompréhensions laissées en errance, des sentiments ravageurs.



La protection est un instinct primaire, elle est présente dans notre cerveau reptilien. Mais nous sommes bien loin de l'époque où les chasseurs devaient se protéger des animaux sauvages qui rodaient. Notre conscience est différente aujourd'hui et notre ouverture spirituelle nous permet de saisir le fait que lorsque qu'une épreuve est présente c'est qu'elle vient nous transmettre un message fort.

Si nous prenons la peine de l'écouter alors nous avancerons sans difficulté, mais bien sûr sommes-nous toujours en capacité ou dans l'envie de le recevoir... Se battre est bien souvent une option que nous choisissons car le chasseur est toujours en nous. Mais ne pourrions-nous pas l'entrevoir d'une autre manière... peut être comme un ami qui vient nous dire quelque chose que nous savons déjà, parce que de son œil extérieur, il voit ce qui cloche et qu'il a déjà la solution. Mais il ne peut nous l'apporter car nous devons la trouver de nous-même pour qu'elle soit véritablement efficace.

Se protéger, c'est refuser l'ombre. Parfois même la part d'ombre que nous avons en nous. Car nous ne savons pas jusqu'où elle pourrait nous emmener et cela nous fait peur. Alors peut être allez-vous dire « comment faire pour se protéger ? Pour avancer ? Pour comprendre ce que je vis ? Quel est le sens de ma vie ? »

Regardez... regardez autour de vous. Comment font les personnes autour de vous, vivent-elles toutes les choses de la même manière que vous ? Qu'ont-elles de différent qui fait qu'elles vivent d'une manière plus sereine, les difficultés et les écueils de leur route ? Ne serait-ce pas plus d'optimisme, plus de lumière intérieure, plus de foi dans la vie, plus d'acceptation de ce qui se présente, plus de recherche de compréhension, plus de pensées positives...



La lumière intérieure est un élément que nous avons tous en commun, car elle peut se transmettre par un sourire, un petit mot, un regard. Mais la lumière intérieure s'entretient comme une belle flambée dans la cheminée.

Alors apportons-nous de l'Amour, même si c'est par petites touches, même si nous sommes bousculés par la vie. Notre éclat impactera les autres, plutôt que de nous laisser impacter par leurs pensées et émotions négatives.

Vous l'aurez compris, protégeons-nous en rayonnant d'Amour. Cela, nous en sommes tous capables.

Lieu énergétique – Le pic de Bugarach

Après la mythique forêt de Brocéliande, nous vous emmenons dans les Pyrénées. De son sommet, le panorama s'étend des Pyrénées à la montagne Noire et de la Méditerranée à la haute vallée de l'Aude.



Bugarach est réputé pour être un haut lieu vibratoire cosmo-tellurique réunissant tous les ingrédients permettant de s'ouvrir à d'autres plans de conscience.

De nombreux témoignages de vision d'OVNI ainsi que quantité de phénomènes inexpliqués circulent sur ce lieu très visité. Si vous êtes sensibles aux énergies, nul doute que vous puissiez y ressentir les vibrations présentes et vous y ressourcer. L'énergie élevée de Bugarach vous apportera sérénité, inspiration et peut-être de légers picotements dans les doigts.

Sinon, vous y découvrirez une vue époustouflante du haut de ses 1230 mètres d'altitude et 563 mètres de dénivelé.

Culture des pierres

Le cristal de roche – aussi appelé quartz - est sans doute la pierre la plus connue dans le domaine de la Lithothérapie. Son utilisation a plusieurs avantages, à condition de l'utiliser correctement.

Pour commencer, le cristal de roche facilite les connexions subtiles. Il est rattaché au chakra coronal et aide dans la méditation à se recentrer, et permet de faciliter la médiumnité. D'ailleurs, les boules de voyance sont en cristal de roche !

On dit qu'on peut lire l'avenir au travers, mais il est plus probable qu'une personne ayant des facultés médiumniques capte mieux les informations grâce à l'énergie du cristal.

En dehors de cela, le cristal de roche est un amplificateur d'énergie puissant : utilisé à côté d'une autre pierre, il décuplera son énergie. Cela vaut pour les pierres mais aussi pour d'autres systèmes énergétiques.

Par ailleurs, le quartz nettoie également vos pierres : en géode ou en tapis de cristal de roche, il vous suffit de placer vos autres pierres dessus et de laisser agir.

Le cristal de roche est utilisé de différentes manières et pour cela, vous le retrouverez taillé dans différentes formes. Chaque pointe d'un cristal vous donne la direction vers laquelle l'énergie passe. Mais vous avez également des cristaux de roche qui sont taillés pour nettoyer et purifier un lieu. Pour notre part, nous utilisons notamment le sceau de Salomon, un cristal de Roche en forme d'hexagone, avec un pointe centrale verticale.

Une information à retenir enfin : le cristal de roche a une tendance à désancrer tant il connecte aux énergies subtiles. Cela peut se ressentir par des jambes légères, une instabilité dans votre équilibre, des maux de tête qui apparaissent. Favorisez donc de porter sur vous le cristal de roche lorsque vous en avez une utilisation spécifique – connexion ou méditation – et laissez-le de côté le reste du temps !



Révisions Reiki - rappel

Nous rappelons aux praticiens Reiki les prochaines dates de révision, les samedis de 9h à 12h :

➤ 23 Octobre ➤ 27 Novembre

Merci de vous inscrire en amont par sms ou téléphone.

Ateliers intuition - rappel

Prochains ateliers mensuels (les samedis)

Six modules pour **développer votre intuition** au travers de la pratique de connexions et perceptions

➤ 15 Janvier ➤ 12 Février ➤ 19 Mars

- Il reste une place de disponible sur cette cession -

Vous avez participé à nos **Ateliers Intuitions** ?

Vous vous êtes **formés au Reiki** et avez participé aux matinées **révisions Reiki** ?

Vous avez effectué une **séance de voyance, spirite ou Anges, hypnose, reiki** ?

Vous avez voyagé dans vos **vies antérieures** ?

Laissez-nous un commentaire sur nos sites internet respectifs ou sur Google
Nous aurons plaisir à le voir publié et le lire !

ROMAN Christine

Médium voyant et spirite - Hypnothérapeute
Praticienne et Formatrice en Reiki

www.roman-christine-hyposelyon.com

06 10 58 75 02

 @christineroman.official

 christineroman_officiel

ECABERT Marvyn

Médium voyant et spirite – Hypnothérapeute
Praticien et Formateur en Reiki

www.medium-voyant-marvyn.com

06 09 49 55 50

 Marvyn Ecabert

 marvyn_ecabert