



*Coursus initiatique de
transformation intérieure*

LES GARDIENNES DU TEMPLE

MODULE 1: MARS



Programme

MODULE 1

Chaque module s'accompagne d'un rendez vous individuel d'une heure environ et d'un rendez vous collectif sur zoom, en direct ou en replay selon les disponibilités de chacune. Un travail individuel est donné chaque mois. Les PDF sont axés sur une partie théorique et mentale tandis que la transmission ésotérique se fera par voie orale. Un deuxième live aura lieu durant ce premier mois.

MODULE 1

- Corps KHAT et KA
- Le scarabée: Se mettre en chemin
- Récapitulation chamanique individuelle.
- Préparation énergétique, exercices énergétiques et méditations, ascèse de préparation et aide de l'esprit du lotus.
- Hypnose: La voie du Khépri

LE CORPS KHAT ET LE KA



Les deux premiers corps que nous allons étudier sont le KHAT et le KA. Pourquoi? Parce que ce sont les corps les plus proches de nous et sur lesquels on peut avoir une action concrète.

Tout d'abord le KHAT. KHAT est le DJET et nous allons voir ensemble ces 2 corps.

J'ai opté pour parler essentiellement de KHAT car il est lié au processus de mort. La mort n'est pas que physique, elle est un passage indispensable tout au long de la vie pour passer d'une conscience à une autre. Khat est intimement lié à Khépri que nous étudierons plus bas.

Djet c'est le corps physique d'un humain en vie. Le djet est donc le véhicule de manifestation de la vie qui est contenu dans le KA, le double énergétique.

KHAT est le corps mort, l'enveloppe inerte une fois que l'être a quitté son corps. Il est comme une chrysalide dans laquelle va se faire les transformations des autres corps pendant le processus de momification. On est donc pleinement dans un processus alchimique.

Pour moi et dans ma vision initiatique de transformation intérieure, khat existe d'un point de vue subtil à chaque phase de transformations. Car durant ces périodes le corps physique Djet change. On entre en métamorphoses. Comme le Khépri, animal totem de ce premier mois, se transforme en passant de larve dans la boule d'excréments jusqu'à scarabée.



Voici le hiéroglyphe du mot KHAT:



Le premier hiéroglyphe sert à produire le son KA (on entend déjà phonétiquement le lien avec le KA). Il est figuré par un poisson oxyrhynque, celui même qui a avalé le phallus d'Osiris dans le mythe Osirien, allégorie de la transformation de l'être pour la réunion à son féminin intérieur.

En dessous, le petit pain de l'offrande qui marque le son T puis le hiéroglyphe du coeur IB. Ce pain est la base de l'alimentation et est fait à partir du blé, symbole d'Osiris, celui qui peut vaincre la mort.

Ib est le centre des mémoires et de la conscience. L'être une fois momifié récupère ses différents corps, sa conscience et ses mémoires, comme Isis et Nephtys récupèrent les morceaux d'Osiris pour le faire revivre. Ici nous pouvons clairement faire le lien avec le concept de recouvrement d'âme chamanique.

Khat est une phase durant laquelle on passe d'un état de conscience à un autre en récupérant des parts de soi par le travail alchimique.

Voici le hiéroglyphe du Djet:



Voici les hiéroglyphes du corps Djet. Le serpent symbolise l'énergie de vie qui circule et anime l'être. Djet est le véhicule de l'incarnation et se transforme, soumis au temps terrestre tandis que Khat devient éternel. Djet doit rester actif et vif comme le serpent. Il doit être nourrit par le pain Osirien pour que les différents corps évoluent sur les différents plans. Le Ka va nourrir le Djet par le fluide vitale SA qui parcourt l'univers. Vous pouvez constater que jusqu'ici, les corps Khat, Djet et Ka sont intrinsèquement liés et fonctionnent ensemble. Djet porte la notion de stabilité car l'être doit se verticaliser. Il est le lieu de préparation de la vie éternelle d'où l'importance de l'intégrité physique pour un maintien de l'équilibre spirituel.

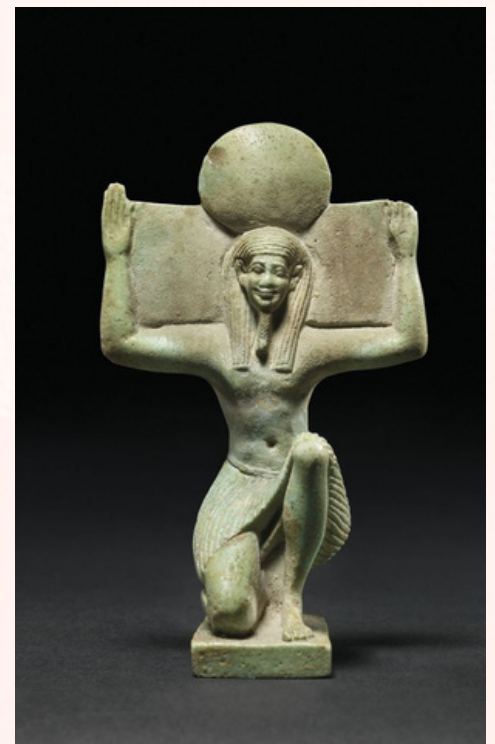
On peut associer le Djet à un symbole fort de l'égypte antique, le pilier Djed. Il symbolise la colonne verticale d'Osiris, la verticalité, la stabilité et la durabilité. Djet est lieu des transformations du vivant, Khat est le lieu des transformations du défunt.





Le KA

Le KA est une notion assez complexe, comme tous les corps Égyptiens d'ailleurs. Le KA, c'est la force vitale qui anime l'être, un capteur d'énergies célestes qui permet d'alimenter les autres corps par l'intermédiaire du BA. En Égypte tout à un KA, un double qui vit et agit sur plusieurs plans. Relié à la Douât, l'au delà des Égyptiens, le KA participe au destin de l'être. Il crée les synchronicités, ces hasards qui n'en sont pas avec l'aide du corps Khaïbit que nous verrons plus tard. Les divinités ont plusieurs KA ou Kaou au pluriel, ce qui leur donne la faculté d'Ubiquité (être à plusieurs endroits en même temps). Le Ka est la matrice du corps physique. Un dysfonctionnement du KA peut créer des maladies, physiques principalement. Le Ka survit à la mort physique. Passer à son Ka signifie mourir en passant du véhicule terrestre à son double qui récupérera le lien avec les autres composants de son être. Le KA contient l'androgyné primordial qui se déploiera lorsque l'être aura effectué son union intérieure entre son féminin et son masculin. Le KA peut être considéré comme le germe divin qui relie l'être à dieu.



Hiéroglyphe du KA



Khépri, le scarabée

Khépri est un des symboles égyptiens le plus connus. Les Égyptiens en observant la nature faisaient des analogies, des rapports de sens entre le visible et l'invisible. Khépri représente un état intérieur qui est la base du chemin et du système initiatique. Pour bien comprendre son énergie et ce qu'il véhicule il faut se pencher sur les attributs de cet animal.

Les scarabées bousiers, connus scientifiquement sous le genre *Scarabaeus*, ont la particularité de rouler des boules de fumier. Ils utilisent ces boules comme source de nourriture ou comme lieux de ponte pour leurs œufs. Ce comportement contribue à la décomposition des matières fécales, créant de l'humus propice à fertiliser et régénérer les sols.

Le corps est robuste, les pattes puissantes à l'avant sont adaptées pour creuser. Ils également ont la capacité de voler. Leur exosquelette peut présenter une variété de couleurs métalliques brillantes, ajoutant à leur aspect distinctif.

Dans la mythologie, Khépri est le dieu du soleil levant, de la création et de la renaissance. Son nom signifie "celui qui vient à l'être". Il est représenté par un homme avec une tête de scarabée ou simplement comme un scarabée. Son hiéroglyphe est utilisé pour tout ce qui concerne la transformation, la transmutation.



Le comportement du scarabée roulant sa boule de fumier, a été interprété par les anciens Égyptiens comme une analogie du mouvement du soleil dans le ciel. La façon dont les scarabées bousiers sortent du fumier a également été associée à la création et à la renaissance, et nous verrons qu'il y a un lien fort avec l'alchimie et les différentes phases du grand oeuvre.

Des amulettes en forme de scarabée, souvent inscrites de textes religieux ou de formules magiques, étaient utilisées comme talismans pour la protection, la santé et servaient de témoins de la transformation de la momie, nous le verrons.

Le cycle de Vie du Scarabée Bousier est intéressant à étudier:

Étape 1: La femelle scarabée bousier dépose ses œufs dans ou près des boules de bouse qu'elle et son partenaire ont formées. Ces boules servent non seulement de source de nourriture pour les larves à venir mais aussi de protection contre les prédateurs et les conditions environnementales extérieures.

Étape 2: Les œufs éclosent en larves, qui vont se nourrir de la matière fécale qui les entoure. Cette étape est cruciale pour leur croissance. Les larves sont voraces et passent par plusieurs stades de développement où elles augmentent considérablement en taille.

Étape 3: Après avoir atteint une taille suffisante et terminé leur croissance, les larves entrent en phase de pupation (chrysalide). À ce stade, elles se construisent une chambre pupale à l'intérieur de la boule de bouse ou dans le sol à proximité.



La pupation est un processus de transformation durant lequel la larve se métamorphose en adulte. Ce stade est analogue à la chrysalide chez les papillons.

Étape 4: Après la période de pupation, l'adulte émerge de la chrysalide. Ce nouveau scarabée devra creuser pour sortir de la chambre pupale avant de commencer sa vie à la surface, où il cherchera un partenaire pour se reproduire et ainsi continuer le cycle de la vie.

La transformation du scarabée bousier, de la larve à l'adulte, symbolise la mort d'un état de conscience à un autre, donc de la transformation. Le dieu Khépri, représenté par le scarabée, symbolise le soleil qui renaît chaque matin après être sorti des profondeurs obscures de la Douât et la renaissance éternelle des âmes sur terre et dans l'au-delà. La capacité du scarabée à émerger de la bouse, à se transformer radicalement et à commencer une nouvelle vie est une puissante métaphore de la renaissance, du renouvellement.

Le processus de pupation, en particulier, avec la larve enfermée dans une chambre creusée dans la matière fécale, à l'abri avant de ressortir complètement transformée, est une analogie directe avec le processus d'embaumement, la momie étant comme nous l'avons vu, un processus important de transmutation.

Mais plus intéressante encore, est l'analogie entre cette première phase et l'oeuvre au noir ou Nigredo, phase de putréfaction qui consiste à descendre dans les profondeurs de l'inconscient pour y laisser mourir tout ce qui entrave la transformation, en faisant entrer une partie de l'être dans un processus de putréfaction et de mortification. Les conditionnements, les croyances sur soi même et le monde, les injonctions, les dictats sociétaux etc...



• Se mettre en chemin

Khépri représente l'être qui se met en chemin ou plutôt, qui met le chemin sous ses sandales comme le disaient les Égyptiens. Khépri est un état intérieur. Nous sommes toutes et tous des Khépris cheminant sur les sentiers de la vie. Là où Khépri devient alchimique, c'est lorsque l'être chemine en conscience. La conscience est la clef. Plus l'on met de la conscience dans sa vie, plus la conscience grandit et plus l'être intérieur se transforme.

Se cheminement se fait en commençant par un retournement intérieur afin de mettre en lumière l'inconscient. Et c'est ce qu'il y a de plus difficile. Cela demande du courage et un engagement qui permettra de gagner en liberté.

L'inconscient est le terreau fertile, la boule du scarabée qui lui permet de se transformer par la décomposition de son temple. Dans de nombreuses traditions il est perçu comme étant le féminin de l'être, voilé au départ, qui doit épouser dieu. Dans la tradition hébraïque on le nomme "Isha". Dans la tradition Égyptienne, on le nomme "Isis", dont la face opposée est Nephtys. L'inconscient est le temple intérieur. Dieu s'y trouve mais pour y avoir accès, il faudra traverser les épreuves de l'initiation, qui peut durer de nombreuses vies. Se mettre en chemin vers soi-même est le plus beau cadeau que l'on puisse faire au monde. "Va vers toi" nous dit Annick de Souzenelle, car c'est là que réside le divin. Ce chemin donne du sens à la vie et permet de polir le joyau que nous portons en nous. Durant ces 7 mois, nous cheminerons ensemble sur les pas de la conscience.

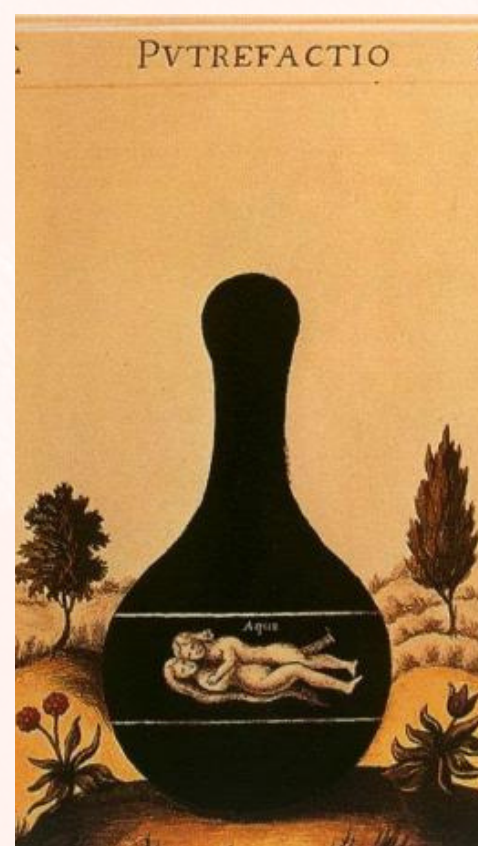
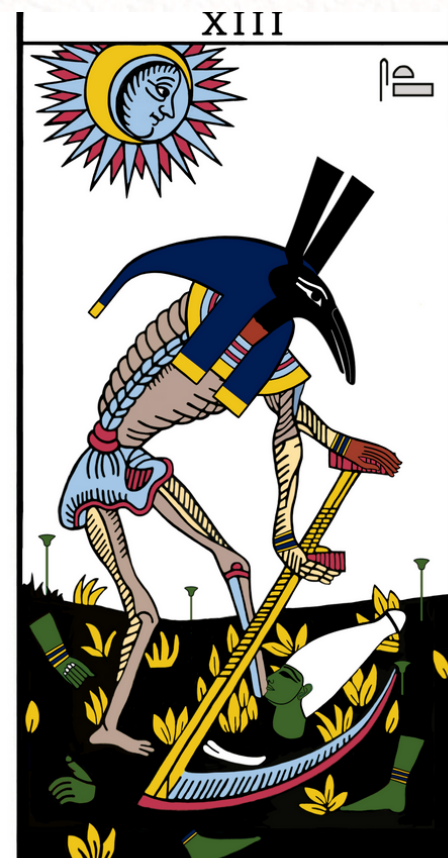




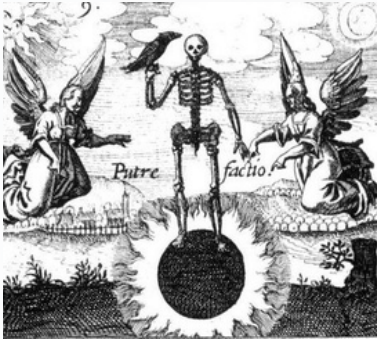
ŒUVRE AU NOIR:

L'œuvre au noir, dans un contexte psychologique, fait référence à un concept emprunté à l'alchimie et intégré dans la psychologie analytique de Carl Gustav Jung à laquelle je me forme depuis 2 ans sous supervision. Dans l'alchimie traditionnelle, l'œuvre au noir, ou nigredo, est la première phase du processus de transformation visant à purifier la matière première pour obtenir in-fini la pierre philosophale, symbole de la perfection ultime (attention cependant à la notion perfection). Cette étape est caractérisée par la décomposition, la mortification de la substance initiale, la materia prima ou matière première, et est associée à la couleur noire, d'où son nom.

Dans le cadre de la psychologie Jungienne, l'œuvre au noir symbolise un processus de transformation intérieure profonde, où l'individu est confronté à ses ombres, ses aspects inconscients, ses défauts, et ses peurs les plus profondes. C'est une période durant laquelle il peut y avoir des turbulences psychique, entraînant une mort symbolique et une désintégration de l'ego **tel qu'il était connu**. Cette phase est essentielle pour le développement personnel et la croissance spirituelle, car elle permet à l'individu de se reconstruire sur des bases plus authentiques, détachés des idéaux, étiquettes, images que l'on s'est créé.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ŒUVRE AU NOIR EN PSYCHOLOGIE



- **La confrontation avec l'inconscient:** L'être doit affronter les éléments refoulés ou ignorés de son inconscient, ce qui peut inclure des traumatismes passés, des peurs, des désirs, jalousies, jugements, critiques etc... ou des aspects de sa personnalité qu'il considère comme inacceptables ou honteux.
- **La désintégration de l'égo:** Ce processus peut entraîner une crise identitaire, car les structures et les croyances sur lesquelles l'égo s'est construit sont remises en question et souvent démantelées.
- **Mort et renaissance symbolique:** À travers ce qui parfois est appelé "nuit sombre de l'âme", l'individu peut vivre une forme de mort symbolique. Cependant, cela est nécessaire pour qu'une renaissance puisse avoir lieu, menant à un état de conscience élargi et à une intégration plus grande des différents aspects de la personnalité.
- **Guérison et intégration:** L'objectif final de l'œuvre au noir est la guérison et l'intégration, où l'individu parvient à accepter et à intégrer les aspects précédemment inconscients de son être, menant à une plus grande complétude et harmonie intérieure.

L'œuvre au noir est une étape fondamentale et cruciale dans le processus initiatique que Jung appelait individuation, où l'être cherche à devenir complet en intégrant tous les aspects de son être, y compris ceux perçus comme négatifs. Bien que difficile et parfois douloureuse, cette phase est une opportunité de croissance profonde et de transformation personnelle. Elle permet à l'individu de se libérer des illusions et d'atteindre une compréhension plus profonde de lui-même et du monde.

TRAVAIL INITIATIQUE DU CURSUS



Le travail initiatique se met à l'œuvre par résonance avec l'accompagnant et lorsque la personne commence à entrer en relation avec l'inconscient, notamment par les rêves. Il est très fréquent qu'une personne qui ne se souvient pas de ses rêves, commence à s'en souvenir dès le début de l'accompagnement. Si cela n'est pas le cas, d'autres méthodes permettent de se relier aux images intérieures. En commençant ce cursus, vous entrez dans ce processus naturellement. Il peut y avoir des résistances inconscientes, ce qui est normal. La plus grande partie de ce travail se fait d'elle-même, à travers les expériences de la vie et les prises de conscience qui vont en découler.

Les séances individuelles permettent d'entrer en relation avec l'invisible qui est avant tout notre monde intérieur et d'enclencher un processus alchimique visant la transformation, la transmutation de la conscience. Le travail personnel est fondamentale. Il vise à soutenir le travail intérieur et à imprégner l'inconscient d'images à portée alchimique comme vous le verrez en fin de PDF.

Max Guilmot, éminent Égyptologue disait "les images du temple sont des bombes à retardement". En ce sens où la puissance des oeuvres Égyptiennes pénètrent l'inconscient pour lui envoyer des informations spécifiques pour une évolution et un changement de la conscience vers une vision non manichéenne de la vie et des expériences que l'on sera amenés à traverser.

LA RÉCAPITULATION CHAMANIQUE



La récapitulation chamanique est une pratique spirituelle et thérapeutique qui prend sa source dans les traditions chamaniques, notamment chez les peuples autochtones d'Amérique du sud. Elle facilite la guérison personnelle, l'intégration émotionnelle et le développement spirituel à travers un processus de revue et de libération des expériences passées.

L'objectif principal de la récapitulation est de permettre à l'être de revisiter et de libérer l'énergie émotionnelle piégée dans le passé. Cela inclut les souvenirs traumatisants, les émotions négatives, et les attachements qui entravent le bien-être et le développement spirituel. En libérant ces énergies, l'être retrouve son énergie vitale, son pouvoir personnel et peut avancer dans la vie avec plus de liberté et d'autonomie.

Voici comment fonctionne la récapitulation:

1-Identification des Souvenirs: Le processus commence par l'identification des moments clés de la vie de l'individu qui ont laissé une empreinte émotionnelle, qu'ils soient perçus positivement ou négativement. Cela peut inclure des événements traumatisants, des relations significatives, des succès, des échecs etc...

2-Revivre les Expériences: Ensuite, dans un état de relaxation ou de méditation, la personne "revit" ces moments de manière séquentielle, en commençant par les plus récents et en remontant aussi loin que possible dans sa mémoire. L'objectif est de ressentir les émotions associées à ces souvenirs sans s'identifier à elles ou les juger.

3-Respiration et Libération: Une technique de respiration accompagne la reviviscence des souvenirs. L'être utilise une respiration profonde et intentionnelle pour "aspirer" l'énergie perdue ou "souffler" l'énergie négative accumulée, facilitant ainsi la libération émotionnelle et énergétique.

4-Intégration: Après avoir travaillé à travers les souvenirs significatifs, l'être prend le temps d'intégrer l'expérience, souvent en réfléchissant sur les enseignements de l'expérience et en ressentant un renouvellement de son énergie intérieure.

Durant le cursus je vous propose une adaptation de la récapitulation chamanique qui peut être pratiquée en autonomie et supervisée durant les séances individuelles. J'ai conçue cette méthode avec l'expérience que j'en ai faite. Elle est à la fois personnelle et guidée, permettant un travail en profondeur tout en assurant un cadre de sécurité émotionnelle.

1- Préparation et liste des événements:

Trouvez un lieu au calme où vous vous sentez à l'aise, un espace propice à l'introspection. Préparez un carnet de notes et un stylo, carnet que vous garderez durant tout le cursus. Vous pouvez également créer une ambiance propice à la relaxation avec de la musique douce, des bougies, de l'encens, faites selon votre inspiration du moment.

Commencez par le présent et remontez le fil de votre mémoire pour noter les événements significatifs de votre vie, sans vous censurer. Laissez votre intuition guider le processus de sélection des événements. Notez-les dans l'ordre où ils viennent à vous, vous les classerez par la suite du plus récent au plus ancien.

2- Écriture et exploration des émotions:

Pour chaque événement listé, prenez le temps d'écrire ce qui s'est passé avec autant de détails que possible. Essayez de vous replonger dans le contexte de l'époque. Accompagnez le récit des émotions ressenties. Autorisez vous à exprimer pleinement ce que vous avez vécu intérieurement. Cette étape est cruciale pour reconnaître et valider vos expériences émotionnelles.

3- Tentez de voir les situations sous différents angles pour mieux comprendre vos réactions et sentiments. Cela peut aider à dénouer certains nœuds émotionnels.

4- Identification et préparation pour la consultation:

Après avoir écrit sur les différents événements, identifiez ceux qui ont eu le plus d'impact sur vous. Quels sont ceux qui suscitent les réactions émotionnelles les plus fortes ?

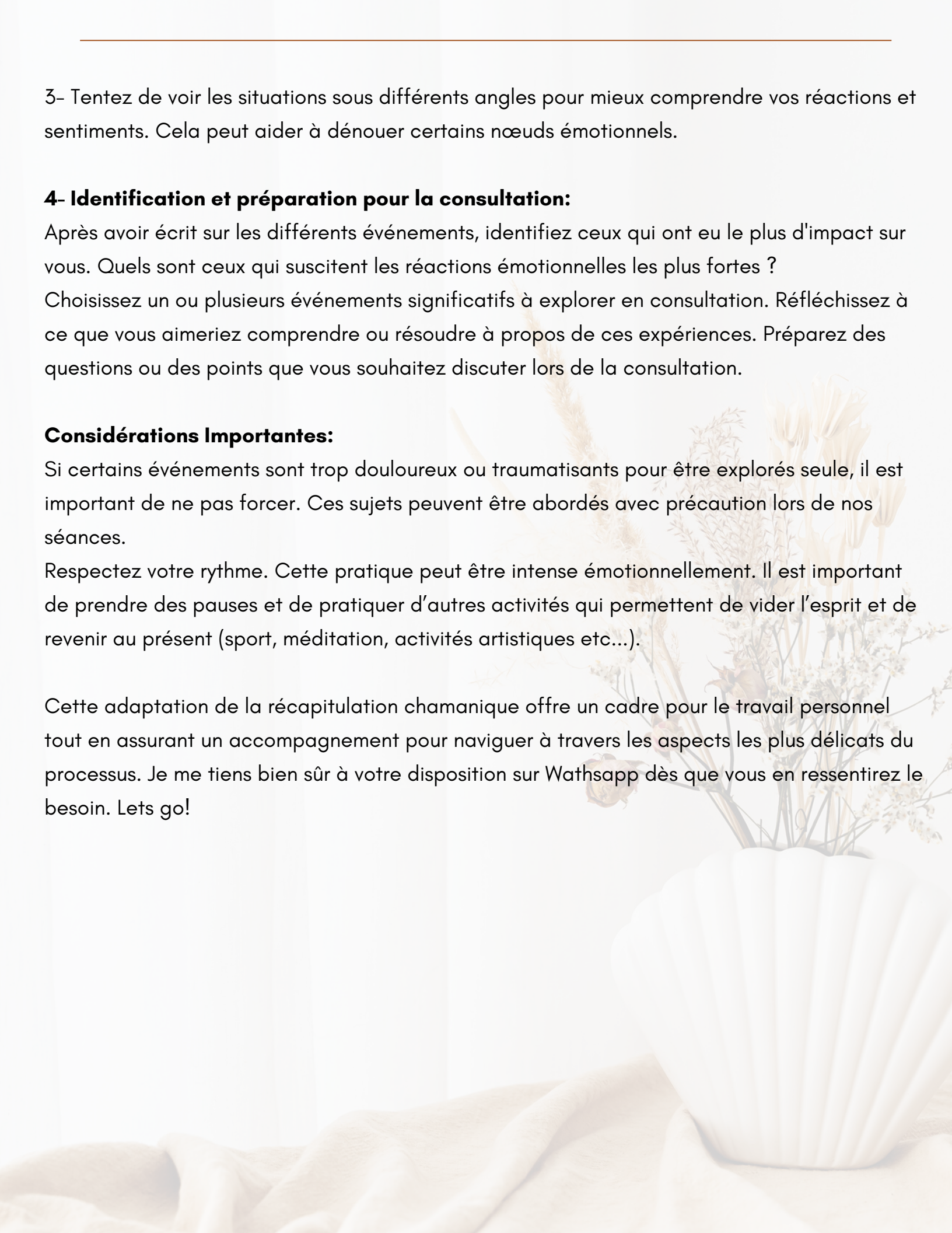
Choisissez un ou plusieurs événements significatifs à explorer en consultation. Réfléchissez à ce que vous aimeriez comprendre ou résoudre à propos de ces expériences. Préparez des questions ou des points que vous souhaitez discuter lors de la consultation.

Considérations Importantes:

Si certains événements sont trop douloureux ou traumatisants pour être explorés seule, il est important de ne pas forcer. Ces sujets peuvent être abordés avec précaution lors de nos séances.

Respectez votre rythme. Cette pratique peut être intense émotionnellement. Il est important de prendre des pauses et de pratiquer d'autres activités qui permettent de vider l'esprit et de revenir au présent (sport, méditation, activités artistiques etc...).

Cette adaptation de la récapitulation chamanique offre un cadre pour le travail personnel tout en assurant un accompagnement pour naviguer à travers les aspects les plus délicats du processus. Je me tiens bien sûr à votre disposition sur Wathsapp dès que vous en ressentirez le besoin. Lets go!



PRÉPARATION ÉNERGÉTIQUE, EXERCICES ÉNERGÉTIQUES ET MÉDITATIONS, ASCÈSE DE PRÉPARATION ET AIDE DE L'ESPRIT DU LOTUS .

La préparation énergétique me semble importante pour le travail que nous allons faire durant ces 7 mois. Nous allons à un moment donné travailler ensemble sur d'autres plans et cette préparation sera également importantes pour se préparer émotionnellement et énergétiquement à cela.

1

Préparation énergétique du KA et du DJET par le V.E.L.O et la méditation.

2

Ascèse de préparation par une diète chamanique

3

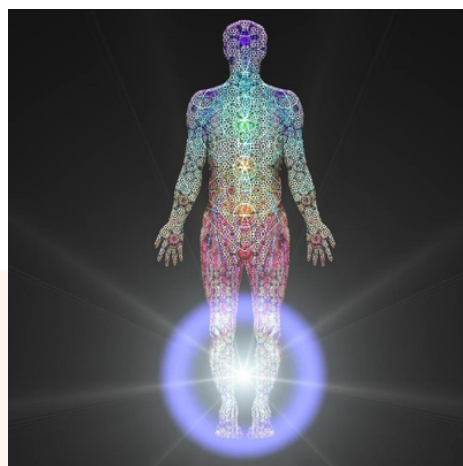
Préparation et travail avec l'aide du Lotus bleu

1- PRÉPARATION ÉNERGÉTIQUE PAR LE V.E.L.O:

Pour la préparation énergétique de début de cursus, j'ai opté pour la technique du V.E.L.O, qui est selon mon expérience de nombreuses techniques, la plus efficace, et de loin! Cet enseignement s'appuie sur les travaux de Nanci Trivellato. LE V.E.L.O permet de travailler très concrètement l'intention mentale par la manipulation consciente de l'énergie à travers le corps.

La technique du VELO se traduit en anglais par Oscillation énergétique longitudinale voluntary ou oscilliation ou Oscillation énergétique longitudinale volontaire. C'est une méthode d'auto-gestion énergétique qui consiste à mobiliser volontairement l'énergie à travers le corps qui a été créé au départ pour favoriser les sorties hors du corps mais qui est aujourd'hui connue et reconnue pour son efficacité dans l'harmonisation énergétique et la protection subtile. Elle repose sur l'utilisation consciente de l'intention pour diriger l'énergie du haut du crâne jusqu'à la plante des pieds et vice-versa, formant ainsi un circuit fermé. Cette pratique se distingue par sa simplicité et son efficacité, permettant à la personne qui l'effectue de travailler sur son bien-être énergétique sans connaissances particulières dans le domaine.

L'intention est le moteur de la pratique du VELO. C'est par une impulsion mentale déterminée que l'énergie est dirigée à travers le corps. Cette focalisation intentionnelle sur le mouvement de l'énergie permet de transcender les limites physiques et d'agir sur la matière subtile. Un prérequis à la pratique du VELO est de maintenir le corps physique immobile, dans un état de relaxation. Cette immobilité facilite une circulation énergétique sans entraves, permettant une meilleure perception des mouvements énergétiques internes.



Une pratique régulière du VELO apporte une augmentation conséquente de la lucidité dans les rêves. Cette amélioration de la conscience onirique peut également favoriser l'expérience de rêves lucides et, potentiellement, de sorties hors du corps.

Elle contribue également à une meilleure harmonisation énergétique, à l'activation des centres énergétiques, et à une défense accrue contre les influences énergétiques négatives. Croyez moi, c'est redoutable!! De nombreuses personnes témoignent également d'un bien-être profond et d'une paix intérieure, chose que j'ai moi même pu expérimenter.

De mon expérience personnelle, la pratique régulière du VELO m'a permise d'augmenter très largement les contacts avec les plans subtiles.

La régularité est une clé dans la pratique. Je vous invite à intégrer cette technique dans votre routine quotidienne, en expérimentant avec des durées variées pour trouver le rythme qui convient le mieux à chacune. Pour ma part, je pratique entre 30 minutes et 1 heure par jours. Notez toute fois que les débuts peuvent être un peu difficile. En effet, il est fréquent que le ressenti de la circulation de l'énergie soit difficile voir impossible entre le chakra de la gorge et le chakra sacré. Ne vous découragez pas car plus vous pratiquerez, plus vous débloquerez et remettrez en route les centres situés entre ces 2 chakras.

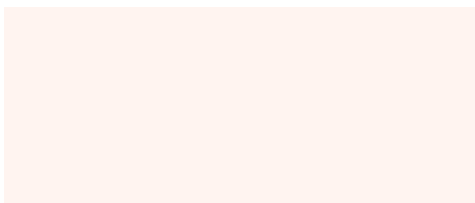
Cette technique demande, tout comme la méditation, un apprentissage. Si vous tenez quelques minutes au départ, vous sentirez rapidement une progression, jusqu'à pouvoir tenir concentrée pendant 1 heure. Certains sons peuvent être une aide non négligeable. Voici deux liens à tester de sons provenant de l'institut Monroe:

Mon préféré:

<https://www.youtube.com/watch?v=60o-pNwOmCE>

Particulier mais efficace:

<https://www.youtube.com/watch?v=edB7Ql8l02c>



Pratique approfondie du VELO pour l'harmonisation énergétique:

La technique du VELO implique une pratique intérieure profonde, où l'intention et le lâcher-prise jouent des rôles fondamentaux. Voici le protocole détaillé pour une séance, enrichi de conseils que je vous donne afin d'optimiser l'expérience et intensifier la sensation énergétique qui est la clef de la bonne exécution.

1- Installation:

Allongez-vous confortablement dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangée. Prenez une petite couverture pour ne pas avoir froid lorsque la température du corps descendra légèrement. Assurez-vous que votre position soit la plus relâchée possible pour éviter toute tension musculaire et mentale.

2- Relaxation et concentration:

Commencez par vous détendre profondément en prenant quelques respirations profondes. Laissez chaque expiration vous aider à libérer les tensions accumulées dans le corps et l'esprit. Relâchez progressivement les muscles des pieds, des jambes, cage thoracique, épaules, bras, visage etc...

3- Focalisation sur le haut du crâne:

Concentrez-vous sur les sensations au sommet de votre tête. Imaginez ressentir un afflux d'énergie se concentrer dans cette région. Cette énergie peut se manifester par des picotements ou une sensation de chaleur.

4- Descente de l'énergie:

En maintenant votre attention sur cette sensation, commencez à diriger cet amas d'énergie vers le bas de votre corps, en passant successivement par le visage, le cou, le haut du corps, l'abdomen, le bassin, les genoux, les tibias, jusqu'aux pieds. Cette descente ne doit ni être trop rapide ni trop lente, visant une durée approximative de 45 secondes à 1 minute environ dans l'idéal au départ.

5- Remontée de l'énergie:

Une fois arrivée aux pieds, inversez tout de suite le processus et ressentez l'énergie remonter dans l'ordre inverse jusqu'à la tête. L'objectif est de créer un flux continu d'énergie qui monte et descend à travers le corps.

6- Répétition et amplification:

Répétez ce cycle plusieurs fois, en essayant de ressentir à chaque passage une augmentation de l'intensité énergétique. Au fur et à mesure des séances augmentez le rythme de circulation de l'énergie jusqu'à ce que le cycle complet d'aller-retour puisse se faire en une dizaine de secondes.

L'idée est sur le long terme et après avoir acquis une bonne fluidité dans l'exécution du VELO, de continuer jusqu'à ce que vous ressentiez une vibration globale à travers tout le corps, signe d'une harmonisation profonde et du début d'un état vibratoire.

Je vous conseil de faire cet exercice le matin ou l'après midi mais pas le soir, afin d'éviter de vous endormir. Cependant, vous pouvez l'exécuter durant la nuit en plus de la journée.

Conseils pour l'efficacité de la séance:

Toute l'exercice se déroule sans visualisation active ou imagination. Il s'agit de vous concentrer sur l'observation passive des sensations, comme vous observeriez naturellement le mouvement de votre main sans effort conscient. Il s'agit de ressentir sans visualiser ou imaginer.

Évitez de synchroniser la respiration avec le mouvement énergétique. Les cycles d'énergie vont s'accélérer, et lier la respiration à ces mouvements pourrait conduire à une hyperventilation. Laissez la respiration suivre son cours naturel, indépendamment de la circulation énergétique.

Si des pensées intrusives surviennent, redirigez doucement votre attention vers l'exercice sans jugement ni frustration.

Gardez une intention claire de circulation énergétique tout en pratiquant le lâcher-prise, permettant à l'énergie de se mouvoir librement sans contrôle rigide.

En intégrant ces éléments à votre pratique du VELO, vous favorisez une expérience profonde d'harmonisation énergétique, augmentant votre sensibilité aux perceptions subtiles et contribuant à votre bien-être global. L'accent est mis sur le développement d'une conscience énergétique interne, permettant une exploration intérieure plus subtiles et profonde durant le cursus.

ASCÈSE DE PRÉPARATION

L'ascèse de préparation du Ka et du Djet est selon moi importante pour plusieurs raisons. Si l'on se réfère à la compréhension profonde qu'avaient les anciens Égyptiens des liens entre le physique, le spirituel, et le céleste, préparer le corps physique et son double est important car cette préparation sert à harmoniser et purifier l'individu à différents niveaux, facilitant ainsi une connexion plus profonde entre les différents corps, les énergies subtiles et les principes divins.



Harmonisation du Ka et du Djet:

Comme nous l'avons vu, le Ka représente la force vitale ou l'énergie spirituelle d'un individu. Dans la tradition égyptienne, le Ka est nourri par les pratiques spirituelles, mais aussi par la manière dont on vit au quotidien, y compris l'alimentation. Une ascèse permet de purifier et d'augmenter la qualité du Ka, le rendant plus réceptif aux influences spirituelles et aux énergies subtiles.

Le Djet, en tant que corps physique, est contenu dans la matrice du Ka. L'entretien simultané de l'un et de l'autre à travers une alimentation saine, des jeûnes, et ou des purifications aide à maintenir un état de santé optimal, permettant au Ka de s'exprimer pleinement. Nous verrons que le KA a une fonction fondamentale sur la voie initiatique. La préparation du Djet assure que les blocages physiques et énergétiques sont minimisés, favorisant ainsi une meilleure circulation de l'énergie vitale. La pratique du VELO renforce cette préparation. J'ajouterai quand même que la pratique du VELO aura un impact non négligeable dans la préparation et que cette technique est à faire en priorité, surtout si vous ne souhaitez pas faire la diète chamanique que je vais vous proposer, qui bien que conseillée reste facultative.

Objectifs de l'ascèse:

1- Purification et élévation: L'ascèse aide à purifier le corps et l'esprit des toxines et des énergies stagnantes, facilitant la libération des mémoires et la récupération de l'énergie vitale. Elle prépare l'initiée à vivre des expériences spirituelles et à réaliser les pratiques spirituelle avec une plus grande efficacité.

2- Connexion avec les divinités: La capacité à communiquer et à interagir avec les divinités est essentielle. C'est même la base de tout travail initiatique qui est placée sous la tutelle d'une divinité particulière, en l'occurrence Nephtys. Une préparation appropriée du Ka et du Djet améliore cette connexion, rendant l'initiée plus réceptif aux messages et aux guidances des divinités.

3-Accès aux états de conscience modifiés: L'ascèse, en affinant la sensibilité spirituelle et énergétique de l'initiée, facilite l'accès à des états de conscience modifiés. Ces états sont fondamentaux pour la réalisation de quête de visions tels que je vais vous la transmettre, la vision intérieure, voir l'exploration de la Douât (l'au-delà égyptien). Les rêves seront favorisés permettant une reliance au monde invisible individuel dont Nephtys est la gardienne.

4- Renforcement de la volonté: Le processus d'ascèse développe la volonté et la discipline, qualités indispensables pour tout initié sur le chemin spirituel. Ces qualités sont nécessaires pour surmonter les défis intérieurs et extérieurs rencontrés au cours de l'initiation.

LE VERT ET OSIRIS

Osiris ou Ousir en Égyptien ancien est souvent représenté avec une peau verte, symbole de la renaissance et la régénération. Cette couleur verte n'est pas choisie au hasard. Elle représente la vie, la croissance, la vitalité, la transformation. Dans le cadre du cursus, intégrer le "vert" est un acte d'alchimie personnelle, transformant notre état physique et spirituel en un état plus élevé de conscience énergétique.

L'Alchimie du vert dans l'alimentation:

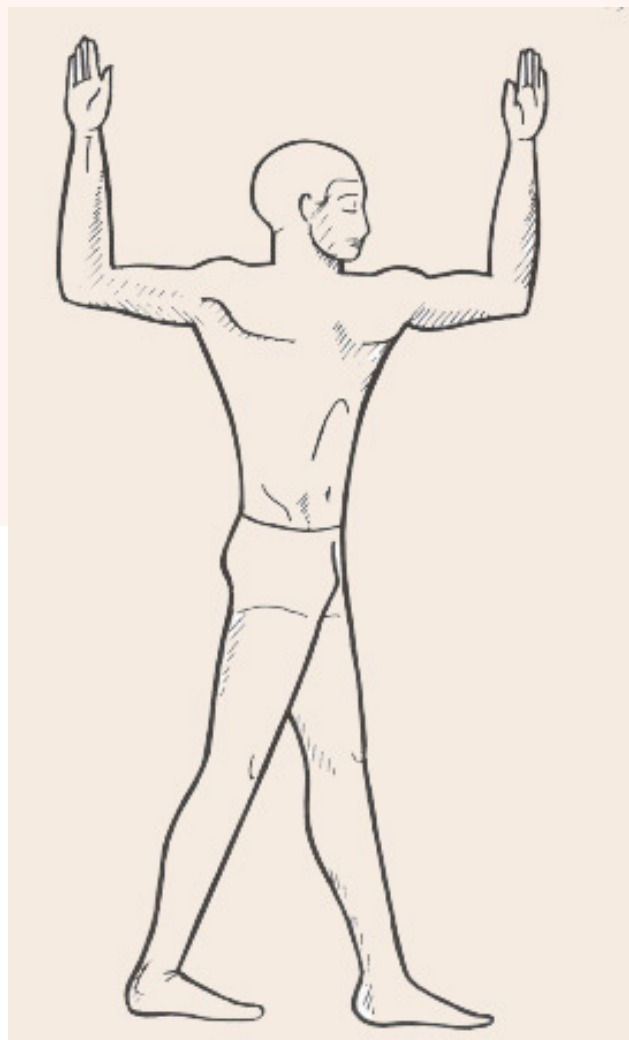
La chlorophylle, présente dans les aliments verts et surtout dans les graines germées, est au cœur de l'alchimie. Elle agit comme un puissant agent de régénération pour le Ka, en apportant directement l'énergie solaire (le fluide vital SA) dans notre corps en le distribuant aux cellules. La chlorophylle a la capacité d'améliorer la qualité du sang, d'oxygéner le corps, et de favoriser la détoxification, renforçant ainsi le lien entre le corps physique et le Ka.

L'alimentation vivante, en particulier celle riche en éléments verts, est considérée comme source de vie. Les anciens Égyptiens en étaient déjà conscients. La chlorophylle, présente en abondance dans les végétaux verts, joue un rôle clé dans ce processus vital. Capable d'absorber l'énergie lumineuse, elle transmet cette lumière à toutes les parties de notre corps, dynamisant ainsi notre Ka, ou force vitale, et nous permettant d'accéder au corps Akh, l'essence la plus pure de notre être, le corps de gloire ou de lumière.

La chlorophylle, véritable "sang vert" des plantes, transfère donc l'énergie solaire emmagasinée dans les légumes directement à notre sang. Dans cette alchimie subtile, Osiris (le vert) et Isis (le rouge) symbolisent les polarités opposées mais complémentaires qui se nourrissent mutuellement, symbolisant l'union harmonieuse entre la terre et le ciel, le physique et le spirituel.

Cette lumière, une fois assimilée par le Ka, est progressivement redistribuée par le Ba, le principe volatil de l'être ou âme, vers les autres composantes de notre être. Cependant, le Khaïbit dont nous parlerons beaucoup et qui représente notre ombre psychique, peut s'avérer être un consommateur vorace d'énergie.

Les émotions négatives cachées dans nos ombres, telles que la colère ou la jalousie, épuisent nos réserves énergétiques, entraînant fatigue et épuisement. Cette dynamique s'explique par le fait que, lorsque notre ombre n'est pas éclairée, elle tend à puiser dans notre propre lumière. Face à un déficit énergétique, nous sommes souvent tentés, inconsciemment, de puiser l'énergie chez autrui, amorçant ainsi un cycle de vampirisme énergétique. Pour contrer ce phénomène, une régénération s'avère très efficace. Non seulement elle permet de retrouver vitalité et autonomie énergétique, mais elle favorise également une connexion accrue avec l'univers, une intuition renforcée, ainsi qu'un sentiment de joie sans cause.



Pour régénérer le Ka, ou force vitale, en utilisant le principe du "vert", plusieurs pratiques peuvent être adoptées.

1. Intégrer les aliments verts dans l'alimentation:

Intégrez une abondance de légumes verts à chaque repas; épinards, kale, laitue, blettes, brocolis, pour bénéficier de leur richesse en chlorophylle, vitamines, et minéraux.

L'idéal est de commencer la journée avec un jus vert frais composé de légumes et de feuilles vertes. Cela peut inclure du concombre, du céleri, des épinards, et du persil, éventuellement agrémenté de pomme ou de citron pour le goût.

Ajoutez des graines germées, comme le brocoli, l'alfalfa, ou le fenugrec, à vos salades et plats. Elles sont une source concentrée de nutriments et d'énergie vitale.

2. Pratique quotidienne pour le bien-être du Ka:

Essayez de pratiquer chaque jours la posture du Ka (en image ci dessus), pieds joints, en visualisant l'énergie vitale qui descend à travers vos mains et vient irriguer votre corps. 2 ou 3 minutes suffisent chaque matin.

LA DIÈTE CHAMANIQUE



La diète chamanique représente un ensemble de pratiques alimentaires et rituelles destinées à purifier le corps et l'esprit, renforcer la connexion avec les plans subtils et faciliter les expériences spirituelles ou initiatiques. Mais surtout, à ne pas donner trop d'informations subtiles au corps physique par le biais de l'alimentation pour un travail plus efficace avec la plante qui sera utilisée. En l'occurrence le lotus bleu. Bien que le terme "chamanique" puisse être associé plus fréquemment aux traditions autochtones d'Amérique, de Sibérie, ou d'autres cultures animistes, les égyptiens étaient animistes et leurs pratiques similaires au chamanisme.

La Diète Chamanique : Principes et objectifs

La diète chamanique traditionnelle implique souvent une période de jeûne ou de consommation restreinte d'aliments spécifiques, éliminant les viandes, les aliments transformés, le sucre, le sel, pour ne consommer que des aliments considérés comme purs (Ouab en égyptien ancien). L'objectif est de nettoyer le corps de ses toxines physiques et énergétiques, d'augmenter la sensibilité aux énergies subtiles et de préparer l'individu à recevoir des visions, des guidances, comme nous l'avons précédemment. Cette diète est facile à suivre vous le verrez.

En Égypte antique, la pureté du corps et de l'esprit était considérée comme essentielle pour se connecter avec le divin, réaliser des pratiques rituelles et accéder à des états de conscience élevés.

Jeûne et purification : Les prêtres et initiés égyptiens pratiquaient régulièrement des jeûnes et des purifications, leur permettant d'assurer un service rituel efficace.

Alimentation sacralisée : L'alimentation jouait un rôle important. Les aliments considérés comme purs et vivifiants, tels que les fruits, les légumes, les céréales, et particulièrement les aliments verts symbolisant la renaissance et la vitalité d'Osiris, étaient privilégiés pour leur capacité à nourrir le Ka. Un KA fort permet de grandes réalisations et une meilleure relation au divin.

Utilisation de plantes et d'encens : Tout comme dans les pratiques chamaniques connues de nos jours, les Égyptiens utilisaient des plantes, des résines et des encens dans leurs rituels pour favoriser les états de conscience modifiés, la protection spirituelle et la communication avec le divin. L'encens Khiphi que vous avez reçu sera utilisé au début de chaque mois pour une purification rituelle du KA.

Même si la diète chamanique n'est pas explicitement documentée dans les textes égyptiens, les principes de purification, de sacralisation de l'alimentation, et d'utilisation rituelle des plantes sont communs avec les pratiques chamaniques actuelles. L'Égypte antique, en tant que tradition animiste est une culture purement chamanique. Nous allons maintenant voir comment mettre en place cette diète de manière simple, avec le moins de contraintes possibles et en intégrant du vert pour la régénération du KA.

DIÈTE FACILE:

L'avantage de cette diète est qu'elle est très simple à réaliser. La première chose est d'enlever la viande, mammifères et oiseaux. Le poisson peut être consommé. Le riz et les légumes (vapeurs ou grillés) se mangent à volonté ainsi que les fruits. L'alimentation doit être la plus simple possible, sans ajout de sel ni d'herbes ou épices (qui sont trop chargés en informations).

Vous pouvez choisir de faire cette diète 7, 17 ou 21 jours. Durant cette période, vous prendrez l'élixir de lotus bleu dans le but d'obtenir des visions ou images intérieures, ce que j'appelle "Quête de vision". Cette pratique est très agréable et surprenante vous le verrez.

EXEMPLES DE DIÈTE:

Voici quelques exemples de menus pour vous faciliter la diète:

Jour 1:

Petit Déjeuner:

- Quinoa au lait de soja, sucré avec un filet de sirop d'agave. Ajoutez des tranches de pommes ou des baies.

Déjeuner:

- Boulgour accompagné de légumes grillés (courgettes, poivrons, et tomates cerises).
- Un petit yaourt de soja nature comme dessert ou collation.

Dîner:

- Filet de poisson grillé (choisir une option durable comme le tilapia ou le saumon) avec une garniture de sarrasin cuit à la vapeur.
- Salade verte simple (laitue, roquette) avec huile d'olive, un peu de vinaigre de cidre et graines de sésames.

Jour 2:

Petit Déjeuner:

- Porridge de flocon d'avoine avec du lait de soja, agrémenté de sirop d'agave et de fruits frais coupés.

Déjeuner:

- Quinoa avec un assortiment de légumes vapeur (brocolis, carottes, et petits pois).
- Un yaourt de soja pour apporter de la douceur.

Dîner:

- Poisson blanc grillé, servi avec un mélange de boulgour et légumes verts (épinards ou kale) cuits à la vapeur.
- Une poire ou une mangue en dessert.

Jour 3:

Petit Déjeuner:

- Bol de yaourt de soja nature, garni de fruits frais et un filet de sirop d'agave pour la douceur.

Déjeuner:

- Salade de quinoa avec des légumes grillés (aubergines, champignons, asperges).
- Un yaourt de lait de soja avec des morceaux de bananes et du sirop d'agave.

Dîner:

- Filet de poisson grillé accompagné de sarrasin aux légumes (courges, chou-fleur).
- Dessert de yaourt de soja avec des fruits frais et du sirop d'agave.

Conseils pour la diète:

Veillez à varier les légumes et les fruits pour bénéficier d'un large spectre de nutriments. L'intégration du poisson offre des protéines de haute qualité et des acides gras oméga-3 bénéfiques si vous n'êtes pas végétarienne. Sinon, vous pouvez opter pour le tofu et le seitan.

Buvez abondamment de l'eau tout au long de la journée pour aider à la purification et à l'hydratation de votre corps. Évitez cependant les tisanes de plantes qui sont chargées en informations vibratoires. l'idée étant que l'information principale soit celle du lotus bleu.

Adaptez les portions à votre faim. Ne vous restreignez pas. Ce n'est bien sûr pas un régime.

Consacrez un moment à la préparation de vos repas, en considérant ce temps comme une partie de votre pratique spirituelle, en intégrant l'intention et la gratitude.



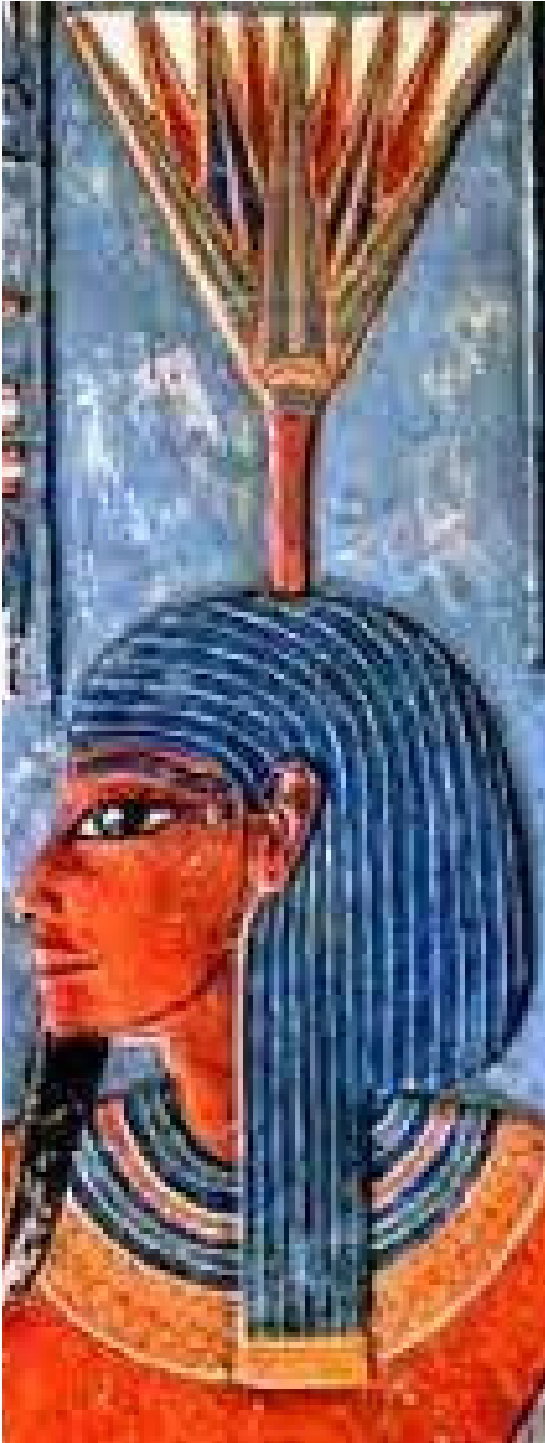
SPAGYRIE ET LOTUS BLEU

L'art de la spagyrie, terme introduit par Paracelse, combine les mots grecs "spao" (séparer) et "ageiro" (recueillir), décrivant l'art de séparer puis de recombinaer les éléments d'une plante pour en extraire ses propriétés spirituelles, sa quintessence. C'est une branche de l'alchimie qui se concentre sur la préparation de remèdes et élixirs en utilisant des méthodes qui visent à purifier et à réunir les principes essentiels des plantes. Cet art ancien repose sur la compréhension profonde des cycles de la nature et de la manière dont les énergies cosmiques et terrestres influencent la vie végétale.

La spagyrie est fondée sur trois principes alchimiques universels: le sel, le soufre, et le mercure, qui représentent respectivement le corps, l'âme, et l'esprit d'une substance. Dans le contexte spagyrique, ces principes sont extraits, purifiés, et finalement réunis pour créer une essence plus élevée de la plante, censée incarner ses propriétés curatives à un niveau plus puissant et harmonieux.

Le Sel symbolise le corps physique de la plante, sa structure matérielle. Il est obtenu par calcination, un processus de combustion qui réduit la plante en cendres, d'où l'on extrait ensuite les sels minéraux.

Le Soufre représente l'âme, l'essence individuelle et les propriétés caractéristiques de la plante. Il est associé aux composés huileux et volatils extraits par distillation ou par pression.



Le Mercure est l'esprit de la plante, son principe vital ou force de vie, souvent associé à l'alcool (spirit) obtenu par fermentation de la plante. Cet alcool sert de véhicule pour extraire et conserver les propriétés spirituelles et médicinales de la plante.

La création d'un élixir spagyrique suit un processus méticuleux qui commence par la collecte de la plante à un moment astrologiquement propice, pour s'assurer que l'énergie cosmique maximise les qualités inhérentes de la plante.

1- Extraction: La première étape consiste à séparer les principes de la plante. L'extraction alcoolique permet de séparer le mercure (esprit) et une partie du soufre (âme) de la matrice végétale.

2- Calcination: Les résidus solides restants après l'extraction sont ensuite calcinés, un processus qui purifie et isole le sel (corps) de la plante.

3- Purification et réunion: Les principes séparés sont purifiés à travers diverses méthodes, notamment la distillation et la cristallisation. Une fois purifiés, ils sont soigneusement réunis, recréant ainsi l'entité originelle de la plante mais dans une forme beaucoup plus élevée et spirituellement active.

Les élixirs spagyriques ont une puissance médicinale supérieure non seulement pas parce qu'ils contiennent l'essence physique, émotionnelle, et spirituelle de la plante, mais aussi parce qu'ils sont produits en harmonie avec les lois de la nature et de l'univers comme le faisaient les Égyptiens de l'antiquité.

Le travail se fait à différents niveaux de l'être pour une harmonisation entre le corps, l'âme, et l'esprit. Grâce à l'attention portée aux cycles astrologiques et aux caractéristiques individuelles des plantes, les remèdes spagyriques peuvent être hautement personnalisés pour répondre aux besoins spécifiques d'un individu ou d'un groupe, comme ici pour le cursus. L'élixir de lotus bleu que vous avez entre les mains a été créé spécifiquement pour le cursus à ma demande.

Au-delà des applications médicinales traditionnelles, les élixirs spagyriques sont principalement utilisés dans des pratiques spirituelles et rituelles pour favoriser la méditation, l'éveil spirituel, et la connexion avec les énergies de la nature et des plans célestes ou pour travailler sur une problématique particulière (émotions, blocages etc...).

Le Lotus bleu en égypte antique:

Le lotus bleu, ou *Nymphaea caerulea*, est une plante qui tient une place significative en Égypte, symbolisant la renaissance, la création, et le soleil levant. Les Égyptiens distinguaient trois types de lotus : le blanc, le rose introduit par les Perses vers 520 avant notre cher J.C, et le bleu, le plus sacré.

Cette plante aquatique est représentée dans l'art et la mythologie, émergeant des eaux primordiales du NOUN pour apporter la lumière dans la manifestation.

Le lotus bleu a des propriétés psychoactives, permettant d'entrer dans des états de conscience modifiés beaucoup plus facilement. Il contient de l'aporphine, un alcaloïde psychoactif doux. Ne vous inquiétez pas, on ne va pas se prendre de perche :)

NEFERTOUM, le dieu du lotus bleu

Représenté émergeant d'un lotus, Nefertoum incarne le souffle de vie parfumé, lumineux, et vital du divin. D'un point de vue alchimique, il représente la quintessence de l'univers.

C'est le maître incontesté des plantes médicinales et de la médecine sacrée. Ce Netjer détient la connaissance profonde de la "langue des plantes sacrées". On fait appel à lui pour la distillation des parfums, pratique essentielle en terre de Kemet.

On le voit représenté dans les temples par le geste du doigt sur la bouche car il incarne le "secret hermétique et initiatique", rappelant que la véritable initiation et la quête du divin est intime et personnelle. Chaque mort et renaissance, changement de conscience apporte une compréhension et un rapport à la vie différent, qui se vit mais ne se dit pas. Le secret se dévoile selon la capacité de compréhension de chacun.

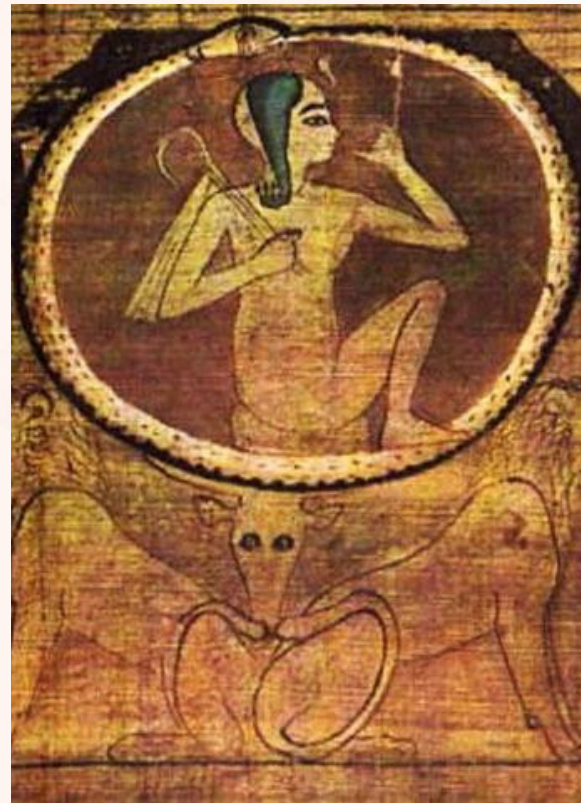
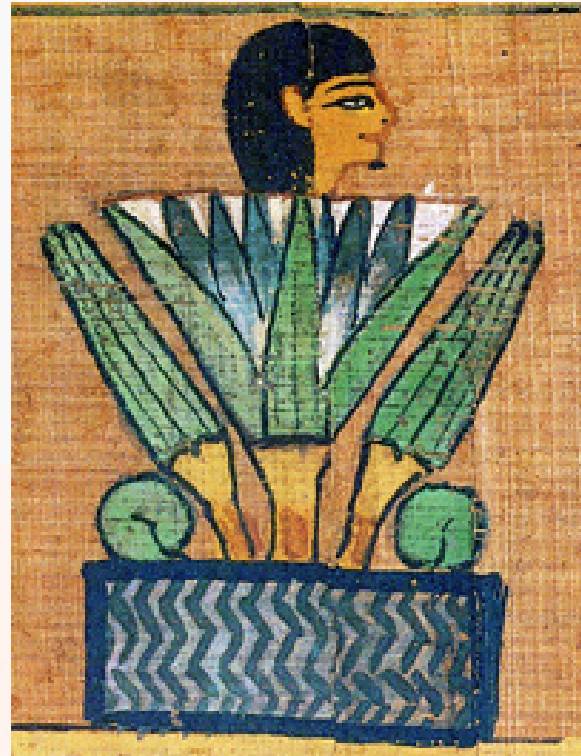
Le lotus, d'où Néfertoum semble naître, n'est pas une simple plante mais le symbole de la création même. Cette fleur primordiale, contenant l'œuf cosmique dans les mythes de création d'Héliopolis, symbolise le potentiel de renaissance quotidienne avec le soleil.

C'est dans cette image qu'il révèle sa nature de divinité solaire, éternellement renaissante.

Le nom de Néfertoum provient des mots "Nefer" (parfait) et "Toum" (Tem, le dieu d'Héliopolis). Tem signifie à la fois le néant et l'absolu et évoque l'énergie de Néfertoum comme étant à la frontière du monde manifesté et de l'invisible.

Fils de Ptah et Sekhmet, Néfertoum est une figure complexe de la mythologie égyptienne. Initialement associé à la floraison du lotus à l'aube, il est représenté tantôt comme un jeune homme couronné d'une fleur de lotus, tantôt sous l'aspect d'un lion, gardien redoutable des régions orientales de l'Égypte. En alchimie, il naît de l'union de Ptah, le feu terrestre et Sekhmet, le feu céleste. Ces deux feux qui viennent de l'intérieur.

Le culte de Néfertoum fut centré à Memphis, où il formait donc une triade avec Ptah et Sekhmet. Représentant le ka de Ra (RA la lumière divine dans l'univers symbolisé par le soleil), Néfertoum incarne la lumière naissante du jour, le souffle vital émanant du lotus bleu. Son association avec le parfum et les propriétés régénératrices du lotus montre son importance et son rôle transformateur jusqu'au niveau cellulaire.



Le lotus bleu, pour les Égyptiens, était bien plus qu'une simple plante. Il représentait l'utérus cosmique d'où émerge la vie, la fleur de vie, la lumière sortant des ténèbres. La capacité de cette fleur à émerger des eaux troubles pour fleurir à l'aube symbolise justement la victoire de la lumière sur les ténèbres, de l'ordre sur le chaos. La restauration et le maintien de la Maât.

En tant que "Lotus que respire Rê", Néfertoum relie le monde aquatique au soleil et apporte la lumière dans les eaux de notre intériorité. Son rôle dans le mythe de la création, où le lotus donne naissance au soleil, souligne son importance pour les initiés égyptiens, en tant que garant de la renaissance et de la vitalité. Sa naissance en nous même apporte une nouvelle lumière, celle qui se cache au creux de notre mystère personnel.

L'élixir que vous avez reçu, qui a été préparé par mon amie Gaëlle Faure, alchimiste et chaman, contient l'esprit de Nefertoum. Nous en parlerons de vive voix mais travailler avec son énergie subtile permet une libération des mémoires, une aide à accoucher de soi, de notre être spirituel.

Nous voici au commencement de ce processus. Embarquons pour 7 mois de cheminement sur les traces des gardiennes du temple...



Voici votre premier travail sur des images. L'idée n'est pas d'avoir juste sur sa symbolique ou de tenter une traduction mais de faire un travail d'infusion de l'image, un travail opératif qui consiste à se laisser imprégner par les formes, les couleurs, la symbolique pour imprégner l'inconscient. Observez donc bien cette scène. Que voyez vous? Qu'est ce que cela vous évoque? Quelles sont les émotions, les pensées qui surgissent en l'observant? Notez dans votre carnet tout cela. Le fait de travailler ensemble sur les mêmes images permet de cheminer de manière individuelle et collective. le travail collectif sera important et vous verrez que nous allons travailler ensemble sur d'autres plans. Vous pouvez imprimer l'image située sur la page suivante du PDF.



