



---

*Coursus initiatique de  
transformation intérieure*

# LES GARDIENNES DU TEMPLE

## MODULE : MAI

---



# Programme

## MODULE 5

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.

### MODULE 5

- Corps SEKHEM, puissance divine
- Le cobra Ouadjet: Kundalini et ouverture du 3eme oeil
- Travail sur l'énergie intérieure, techniques énergétiques et méditation égyptienne de l'Uraeus
- Hypnose: Ouadjet ou l'éveil intérieur
- Sekhmet, gardienne des lieux sacrés (en audio)
- Il n'y a qu'un seul Pharaon (en audio)

# APRÈS CE QUATRIÈME MOIS...



Ce mois d'avril, nous avons été à la rencontre des 2 féminins illustrés par les Égyptiens. Nous avons travaillé sur le volatil en étudiant le corps BA.

Les transformations sont en cours. Pour ces 2 derniers mois chargés, afin d'alléger le travail d'étude, les PDF sont moins chargés mais trouverez des audios qui vous permettront d'écouter où que vous soyez les enseignements.

Plus on avance dans le cursus, plus les images intérieures se forment sur les bases des images du temple.

Le travail sur la méditation de l'uraeus permettra d'apaiser le mental, de développer la clarté intérieure.

Je vous souhaite un très beau mois de Mmain

# LE CORPS SEKHEM



Ce mois ci nous allons étudier le corps SEKHEM. C'est un des corps les plus difficiles à aborder selon moi.

Le terme Sekhem se traduit littéralement par "puissance", est fondamental pour les Égyptiens. Il englobe les notions de force physique et de puissance spirituelle. Cette puissance est considérée comme essentielle pour atteindre l'accomplissement personnel et spirituel. Sans puissance intérieure, pas de réalisation. Car Sekhem est la force qui anime la volonté humaine et permet de réaliser des objectifs dans le monde matériel tout en facilitant la croissance intérieure et la transformation spirituelle.

Sekhmet est intrinsèquement liée au concept de Sekhem. Netjeret au tempérament féroce, capable de destruction mais également de guérison et de régénération, son rôle dans l'alchimie spirituelle est crucial car elle représente l'énergie nécessaire pour brûler les impuretés et transformer l'âme. Sekhmet symbolise le feu purificateur, essentiel pour toute transformation alchimique. Mais attention à ce feu qui peut devenir dévastateur.

L'alchimie égyptienne vous le savez, est à la fois une science et une pratique spirituelle qui vise à la transformation de l'âme humaine. Le Sekhem agit comme un catalyseur dans ce processus, permettant la fusion des éléments spirituels et matériels. Le Sekhem est la force qui permet la cohérence à travers les phases de l'œuvre alchimique, de la putréfaction à la réalisation. C'est la force de cohésion qui maintient les différents corps spirituel ensemble, assurant l'harmonie et l'équilibre énergétique. Cette cohésion est fondamentale dans le processus d'éveil spirituel, permettant à l'individu sa réalisation en faisant interpénétrer chacun de ses corps des transformations spirituelles profondes.

Ptah, le dieu créateur de la cosmogonie de Memphis, est associé à la matière et à la forme. Vous savez maintenant qu'il est le père de Sekhmet. En tant que démiurge, Ptah transforme l'invisible en visible par le pouvoir du verbe et de la pensée. Sekhmet apporte l'énergie nécessaire pour cette transformation. De leur union naît Nefertoum, qui symbolise la renaissance et la perfection de la création. Nefertoum représenté avec une fleur de lotus, incarne la beauté et la pureté qui émergent de la transformation alchimique.

Pour aller plus loin, Sekhem permet la liaison entre l'univers et nous même. Il est intéressant de noter qu'il était représenté sous la forme d'un sceptre de commandement:



En Égypte les couronnes offraient les vertues à celui qui la portait et le sceptre offrait la volonté. Ainsi celui qui est en possession de la couronne et du sceptre détient le pouvoir ce qui est une immense responsabilité. Le Sekhem en tant que bâton de maîtrise, les forces intérieures antagonistes doivent être maîtrisées pour l'utiliser.

Pour revenir au corps Sekhem, il va permettre progressivement d'atteindre les états ou sphères de conscience du Akh et du Sahu que nous verrons plus tard.

On ne peut pas aujourd'hui travailler sur tous les corps à moins de vouer sa vie à cela. Ces sphères de conscience se travaillent dans un cadre bien spécifique pendant de nombreuses années, de la même manière que des moines Shaolin vont travailler leur discipline au sein de monastères isolés.

Le processus alchimique intérieur qui s'est enclenché par le lien entre le visible et l'invisible va permettre de travailler progressivement sur ces différents corps dans une certaine mesure. On ne peut les appréhender qu'en avançant sur la voie. Avant cela, ce ne sont que des mots. la compréhension vient progressivement. Cependant, le Sekhem se travail par visualisation en méditation. Ce travail consiste à être en apaisement intérieur pour mieux gérer l'équilibre entre les opposés puis l'unification.





## Le cobra: Ouadjet

Ouadjet, également connue sous les noms d'Uto, Edjo ou Buto, est l'une des plus anciennes et vénérées divinités de l'Égypte antique. Elle est représentée sous la forme d'un cobra ou d'une femme portant la couronne rouge de la Basse-Égypte. Sa symbolique et ses attributs en font une déesse protectrice et puissante, associée à la royauté, à la fertilité et à la régénération.

Ouadjet est originaire de la région du Delta du Nil, plus précisément de la ville de Bouto, où elle était adorée comme la déesse tutélaire de la région. Son nom signifie "la verte", en référence à la fertilité et à la verdure des terres du Delta. En tant que déesse serpent, elle est intimement liée au symbole de l'uræus, le cobra dressé, qui est un emblème de protection divine accordée aux rois d'Égypte, de pouvoir royal et d'énergie divine émanant de Pharaon.

Ouadjet est fréquemment représentée sous la forme d'un cobra dressé prêt à attaquer, souvent orné de la couronne rouge de la Basse-Égypte. Parfois, elle apparaît sous la forme d'une femme avec une tête de serpent ou coiffée d'un uræus. Avec sa comparse Nekhbet que nous avons vu le mois dernier, elles représentent le reptile et le volatil, le lourd et le léger, tout étant lié à sa polarité opposée en Égypte.



En tant que "la verte", elle est également associée à la fertilité des terres du Delta et à la croissance des plantes. Elle incarne la prospérité et l'abondance.

Ouadjet est parfois invoquée pour ses pouvoirs de guérison. Les serpents, en raison de leur capacité à muer, sont symboles de régénération et de renouvellement.

Elle est la gardienne du Nord de l'Égypte, opposée à la déesse Nekhbet, qui protège la Haute-Égypte. Ensemble, elles représentent l'unification des Deux Terres.

Dans le mythe de la création, Ouadjet est l'une des quatre déesses protectrices nées des larmes de Rê, le dieu du soleil.

Dans le temple d'Horus à Edfou, elle joue un rôle clé dans les cérémonies de couronnement, où elle couronne le pharaon et lui accorde la légitimité et la protection divine. Les rituels en son honneur incluaient des offrandes de lait et de miel, symbolisant la douceur et la fertilité qu'elle apporte à la terre.

La vénération de Ouadjet n'était pas limitée aux temples et aux rois. Elle était également une figure protectrice pour les gens ordinaires. Amulettes et talismans à son effigie étaient portés pour se protéger des dangers et des maladies. Les femmes enceintes invoquaient souvent Ouadjet pour assurer une naissance en bonne santé et la protection de leurs enfants.

On retrouve la figure du cobra sur quelque chose qui nous intéresse tout particulièrement aujourd'hui, l'Uraeus. Voyons ensemble les liens et sa fonction.





# kundalini et troisième oeil



La Kundalini est une forme d'énergie divine latente qui réside à la base de la colonne vertébrale, enroulée tel un serpent endormi dans le chakra racine (Muladhara). Le terme "Kundalini" provient du mot sanskrit "kundal", signifiant "enroulé". Cette énergie, lorsqu'elle est éveillée, monte le long de la colonne vertébrale à travers les chakras jusqu'au sommet de la tête, le chakra couronne (Sahasrara).

L'éveil de la Kundalini est souvent décrit comme un processus de purification et de transformation intense. Par le biais de pratiques telles que le yoga, la méditation, et des techniques de respiration spécifiques (pranayama), l'énergie Kundalini est activée et commence son ascension à travers les sept chakras principaux. Chaque chakra représente un niveau de conscience et un aspect particulier de l'existence humaine.

1. Muladhara (Chakra Racine): Connexion à la terre, stabilité, survie.
2. Svadhisthana (Chakra Sacré): Créativité, sexualité, émotions.
3. Manipura (Chakra du Plexus Solaire): Pouvoir personnel, confiance, transformation.
4. Anahata (Chakra du Cœur): Amour, compassion, relations.
5. Vishuddha (Chakra de la Gorge): Communication, vérité, expression.
6. Ajna (Chakra du Troisième Œil): Intuition, perception, vision intérieure.
7. Sahasrara (Chakra Couronne): Connexion spirituelle, illumination, conscience divine.

L'éveil de la Kundalini peut entraîner une multitude de phénomènes physiques, émotionnels et spirituels. Ceux-ci incluent des sensations de chaleur, des tremblements, des visions, une conscience accrue, et une transformation profonde de l'individu. Ce processus, bien que bénéfique à long terme, peut être intense et nécessite souvent la guidance d'un maître spirituel expérimenté.

## **Le Troisième Œil: siège de l'intuition**

Le Troisième Œil, également connu sous le nom de chakra Ajna, est situé au centre du front, légèrement au-dessus de la ligne des sourcils. Dans de nombreuses traditions spirituelles, il est considéré comme le siège de l'intuition, de la clairvoyance et de la sagesse intérieure. Le Troisième Œil est souvent associé à la glande pinéale, une petite glande endocrine située au centre du cerveau, qui régule les rythmes circadiens et la production de mélatonine.

L'activation du Troisième Œil est souvent un objectif majeur dans les pratiques spirituelles et méditatives. Cette activation permet d'ouvrir des perceptions au-delà des sens ordinaires, donnant accès à une vision intérieure profonde et à une compréhension accrue de soi-même et de l'univers. Les techniques pour activer le Troisième Œil incluent la méditation, la visualisation, les mantras.

Lorsque le Troisième Œil commence à s'ouvrir, les individus peuvent éprouver une gamme de phénomènes tels que des flashes de lumière intérieure, des visions, une intuition accrue, des rêves lucides et une perception extrasensorielle. Cette ouverture peut également conduire à une meilleure compréhension des vérités spirituelles et à un sentiment de connexion profonde avec l'univers.

L'éveil de la Kundalini et l'ouverture du Troisième Œil sont interconnectés. Lorsque l'énergie Kundalini atteint le chakra Ajna, elle active le Troisième Œil, permettant une expansion de la conscience et une perception accrue.

Mais peut-on réellement faire un lien entre la Kundalini, le troisième œil et la tradition Égyptienne?

De nombreuses personnes transmettent aujourd'hui sur le Sekhem en l'associant à l'énergie Kundalini. Je ne suis pas tout à fait d'accord avec cela. J'ai fait de nombreuses recherches sur ce sujet ayant moi-même vécu une expérience de Kundalini en 2018 et le lien le plus probant est à faire avec l'Uraeus.

L'énergie qui va se déployer est difficile à définir car elle était soumise au secret le plus absolu et n'a donc pas été évoquée dans les papyrus, bas reliefs etc...mis à part en image. Mais sa finalité est l'Uraeus dressé sur le front, au niveau du 3eme oeil.

La grande mode du travail sur la Kundalini est selon moi dangereuse. Une montée de ce type peut déclencher de véritables problèmes psychiques et envoyer l'expérimenteur directement en hôpital psy.

L'Uraeus est symbolisé par un cobra semblable à la déesse Ouadjet que nous venons de voir. Le terme Uraeus vient du Greco-Égyptien IR-RI qui signifie "monter" ou "s'élever". La notion de quelque chose qui monte, s'élève se retrouve dans la Kundalini, comme le serpent monte et se dresse pour cracher à la face de ses ennemis. Ouadjet est justement la déesse protectrice de Pharaon qui se dresse et crache pour le protéger et ainsi protéger Kemet du Chaos qui ne vient pas de l'extérieur mais du coeur des hommes. Un audio est ce mois ci dédié à Pharaon.

L'uraeus symbolise donc cette énergie intérieure divine qui monte et protège Pharaon lui même de ce chaos en lui donnant la vision intérieure. Ce n'est pas pour rien que le cobra se situe au niveau du troisième oeil. Sur l'image ci dessous, on voit la déesse Nekhbet reliée au crâne de Pharaon, l'Oudjat au centre symbolisant le 3eme oeil situé au niveau de la glande pinéale et ayant d'ailleurs sa forme, puis au devant le cobra Uraeus dressé sous les traits de la déesse Ouadjet:



Trésor de Toutânkhamon, bijou, XVIIIe dynastie, Nouvel Empire, Égypte Ancienne.

Pharaon était initié à l'Uraeus afin d'ouvrir sa perception intérieure qui est elle même reliée au concept de Maât. Plus la conscience grandit, plus on est juste, plus cette justesse est intuitive et divine, non dictée par la morale humaine. Son initiation était longue et intense, au sein des Per Ankh, les maisons de vie situées dans les temples, accompagné des plus grands maîtres Égyptiens et dans le cadre du sacerdote. Sa vie était vouée à cela et la préparation à recevoir certaines initiations se faisait de manière intense mais progressive. Il est difficile aujourd'hui pour des occidentaux dont le mode de pensée est très dual, de vivre ce genre d'expériences sans décompensation psychique.

Donc, même si le travail sur cette ouverture des perceptions est important, il ne doit pas être obligatoirement corrélé à l'expérience direct de Kundalini. Cette énergie se déploie normalement d'elle même et de manière progressive à mesure que l'on avance sur la voie. Vouloir forcer le passage n'est pas une bonne idée.

La méditation égyptienne de l'Uraeus faite régulièrement en étant incorporée dans une routine spirituelle, permet progressivement d'ouvrir le centre du troisième oeil ou Oudjat.



Illustration de la glande pinéale à droite et de l'oeil d'Horus, l'Oudjat.

# MÉDITATION ÉGYPTIENNE DE L'URAEUS



## **Méthode Énergétique "l'Uraeus et l'ouverture du 3eme oeil:**

Inspirée des anciennes pratiques spirituelles de l'Égypte antique, cette méthode énergétique et méditative vise à éveiller l'Uraeus, le serpent sacré, et à ouvrir le troisième oeil, l'oudjat. Cette pratique combine des éléments de visualisation, de respiration, et de postures rituelles pour harmoniser et activer les énergies internes, permettant une expansion de la conscience et une perception accrue.

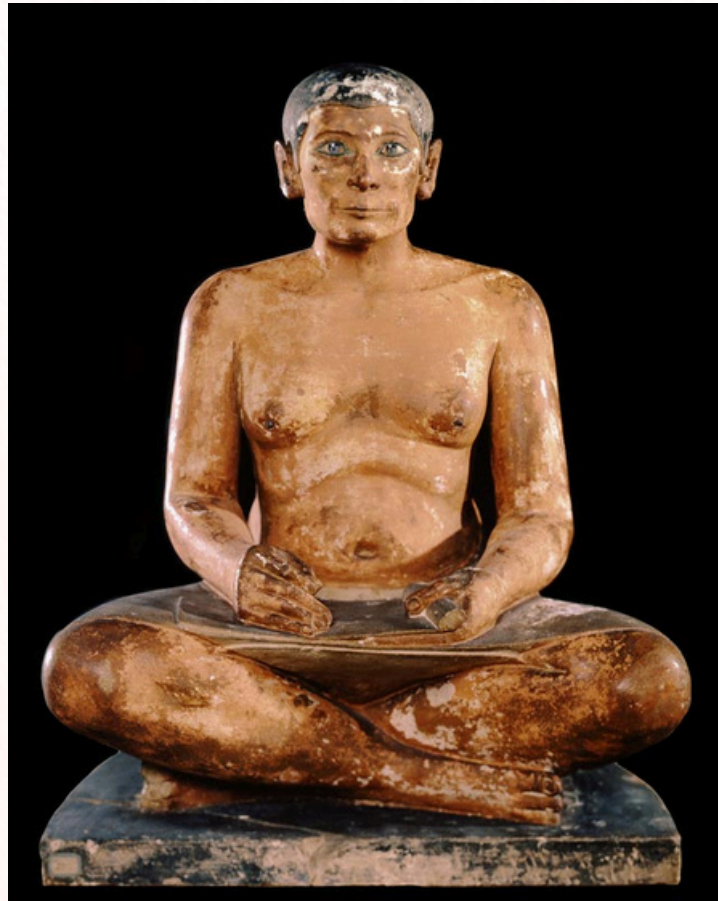
Voici comment procéder:

Trouvez un endroit calme et paisible où vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez créer une ambiance avec des bougies, de l'encens (comme le cèdre ou le myrrhe) et une musique douce ou des chants égyptiens ou bien tout simplement la pratiquer là où vous pouvez, que vous soyez en vacances, au bureau etc...

L'audio enregistré vous aidera à bien mettre en place la technique.



Asseyez-vous en position de lotus (du scribe en Égypte) ou sur une chaise avec les pieds à plat sur le sol, le dos droit, les mains posées sur les genoux, paumes vers le ciel.



## 1. Connexion à la terre et au ciel:

Durée: 2 minutes

- Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche et gardez cette respiration pendant la pratique.
- Visualisez des racines s'enfonçant depuis vos pieds jusqu'au centre de la Terre, absorbant l'énergie nourricière de la Terre.
- Imaginez une colonne de lumière blanche descendant du ciel et entrant par votre chakra couronne (Sahasrara) au sommet de votre tête, remplissant tout votre corps de lumière divine.

## 2. Activation de l'Uraeus

Durée: 2 minutes

- Placez l'index et le majeur de la main droite au niveau de votre 3ème oeil, au point entre les 2 sourcils et appuyer fermement pendant environ 1 minute.
- Relâchez et ressentez ce point. Concentrez vous sur la sensation quelques instants.

- Visualisez un cobra (l'uraeus) doré la colerette non déployée, enroulé à la base de votre colonne vertébrale, au niveau du chakra racine.
- Imaginez ce cobra s'éveiller lentement, monter en spirale le long de votre colonne vertébrale. Sentez l'énergie serpentine se déplaçant à travers chaque chakra : sacré, plexus solaire, cœur, gorge et enfin, atteignant le Troisième Œil.

### **3. Ouverture du troisième oeil:**

Durée: 2 minutes

- Concentrez votre attention sur le point entre vos sourcils, le Troisième Œil.
- Visualisez et ressentez le cobra sortir de ce point et déployer sa collerette.
- Récitez mentalement ou à voix haute le mantra égyptien ancien "Sa Sekhem Sahu"
- Sentez une vibration et une chaleur au niveau de votre front puis relâchez.

"Sa Sekhem Sahu" peut être interprété comme la connaissance ou la protection de la puissance vitale qui mène à la transformation spirituelle ou à l'ascension vers l'état de Sahu. Ce terme résume ainsi un aspect essentiel de la spiritualité égyptienne, qui vise la maîtrise de l'énergie vitale et la transformation de l'âme vers un état d'immortalité et de lumière.

### **4. Clôture:**

Durée: 1 minute

- Revenez lentement à votre respiration naturelle.
- Remerciez l'Uraeus.
- Ouvrez lentement les yeux, revenez à votre environnement et prenez quelques instants pour écrire votre expérience et votre progression.

Cette méthode de méditation et de travail énergétique est conçue pour éveiller l'Uraeus et ouvrir de manière progressive le Troisième oeil, en favorisant une conscience accrue et une perception intérieure clarifiée. En pratiquant régulièrement cette technique, vous pouvez développer une connexion plus profonde avec votre intuition et accéder à des niveaux de compréhension spirituelle plus élevés.

La technique théorique est accompagnée d'un audio afin de vous guider dans la maîtrise de cette pratique. 15 minutes de pratique suffisent, à raisons d'au moins 2 fois par semaine pour ressentir les résultats.





# L'image du mois

