

# Reconnexion

*Se reconnecter à soi-même*



---

Marie Sahuguede

---

# Sommaire

## Résumé

### Partie 1 : Je chemin vers moi

- L'ancrage au corps physique
- Les différentes écritures
- Le corps de lumière
- Le repos des pensées
- Confiance en moi
- L'acceptation
- L'ancrage dans tout mon Être
- Bibliothèque

### Partie 2 : Je me libère

- L'enfant intérieur
- Les chakras de la conscience
- L'enfant intérieur et ses capacités
- Mes parts d'ombre
- Je pacifie mon émotionnel
- Anciennes vies
- Ma lignée
- L'expression
- Le pardon
- Bibliothèque



## Partie 3 : Je me relie à ma part divine

- Ma légitimité à être qui je suis
- Les mondes subtils
- L'engagement et la dévotion
- **Création d'un rituel**
- Le langage galactique
- J'ouvres mes coeurs
- Reliance à mon âme
- Recouvrement d'âme
- Je suis relié.e
- Bibliothèque



Un rituel pour ancrer ta posture, ton ancrage, ton intention, mais aussi te sentir protéger, en confiance ! afin que ton mental laisse aller les informations qui peuvent venir à toi .

### **Qu'est-ce qu'un rituel?**

D'après les sites littéraires un rituel est une action qui constitue un rite; qui est conforme au rite. Le rite est un cérémonial. Désignant un ensemble d'usages réglés par la coutume ou par la loi. Le mot cérémonial s'applique aussi bien au domaine religieux qu'aux manifestations civiles ou politiques. Une cérémonie rituelle est toujours religieuse.

En d'autres termes, on peut dire que le rite transforme alors que la cérémonie confirme.

Chaque religion ou confession a codifié, au fil des siècles, les gestes qui lui sont propres pour la célébration de son culte. Les rites ne sont pas forcément religieux puisqu'ils rythment très souvent les actes quotidiens de la vie des humains.

En cela, les rites séparent les humains du monde animal. Les tout premiers rites : inhumation des corps, feux, élévation de pierres (menhirs ou dolmens) montrent bien qu'à l'aube de l'humanité, le rite est intrinsèquement lié à l'humanité et systématiquement à la religion qui est uniquement le fait des humains.

Les travaux d'Émile Durkheim traitent les rituels comme des éléments du sacré. Mais l'interprétation du rite par les sciences humaines a tenté de dépasser le cadre de l'explication purement religieuse par des interprétations sociales ou comportementales.

**À quoi ça sert ?** Un rituel te permet de poser dans ta matière, de façon concrète, ton intention. Tu te crées un temps sacré. Créer ton rituel te permet de te mettre en condition pour recevoir les messages, la bonne intention, un lâcher prise, de t'élever vibratoirement, car ton intention, venue du cœur, te relira à ton souhait.

Tu peux ainsi te créer un rituel pour tes "différentes" canalisations, en fonction de tes guides, surtout de tes intentions ! dialogue avec ton âme dialogue avec un guide/défunt dialogue avec la Source.... Ton rituel peut être composé juste de « gestes », mots, ou bien associé à des objets. (status, photos, encens...)

L'intention est de te permettre d'ouvrir : « Je reste là en sécurité, le mental fait confiance grâce à un protocole simple, un geste, un mot... »





### **Comment créer ton rituel ?**

Ton rituel comporte ce que tu souhaites, qui te rassure et cadre, te relie à ton cœur. Pour ma part, j'ai tendance à faire les mêmes gestes, mais de temps en temps, je vais parfois prendre une pierre en particulier, ou m'asseoir dans un endroit précis.

Puis je pose mon attention sur mon corps, mes racines et mon cœur. Ce n'est pas grand-chose, mais cela me suffit à revenir ici et maintenant, dans la matière puisque c'est là mon intention (j'ai tendance à "partir."). Créer un autel en lien avec rituel Un autel est un espace physique, un endroit que tu choisis en fonction de tes ressentis. Une table, un dessus de meuble (mais si possible pas directement au sol) sur lequel tu mets des objets qui font sens pour toi : bougies, des cartes que tu peux tirer avant chaque canalisation ou demande, avoir aussi certaines pierres, des photos ou représentations de tes déités. L'important est que cela fasse sens pour toi, que ton élan vienne du cœur et sans attente. C'est comme d'habitude une posture interne.

Cette posture renforce ta confiance en toi, ton ancrage, c'est donc un cercle vertueux.

### **Voici comment créer ton rituel et ton autel :**

Dans un premier temps défini ton intention : Pour le rituel : Est ce pour de l'ancrage ? De la reliance à ton coeur? De la protection ? La canalisation vers qui ? Ressens-tu le besoin d'adopter une posture physique particulière ? D'utiliser un encens ? De tirer une carte ou de chanter un mantra ou même dire une prière ?

Pour l'autel : Une fois ton intention posée, laisse venir à toi, si tu as besoin d'un lieu en particulier. Peut-être qu'une pièce ou un endroit en particulier serait propice à ta canalisation. Peut-être même pourrais-tu créer un autel à cet endroit? Puis ressens-tu l'envie d'utiliser certains objets qui font sens pour toi ? Lesquels ? Ils n'ont pas besoin d'avoir une connotation ésotérique ou spirituelle. Vas-tu suivre les règles du Feng shui?

Il y a mille et une "manière" de créer ton rituel, ou en tout cas une habitude qui te place dans ton intention, dans ton souhait. Laisse, toi aller ! Un rituel et un autel peuvent être modifiés, ajusté ! Au gré de ta vibration, de tes envies !

L'important est que tu expérimentes ! Plus tu expérimentes plus tu définis ce qui te convient ou pas. Ton rituel est associé à ton intention, à ton espace sacré, ainsi, tu les concrétises dans la matière.