

Exercice d'ancrage

*Je me suis rendu compte que parfois nous ne sommes pas bien ancrés et que nous ne savons pas comment le faire. Nous avons parfois besoin d'être aidés. Pouvez-vous nous éclairer à ce sujet ?
Merci. Ils me disent :*

« Vous pouvez faire cet exercice d'ancrage :

Placez-vous, si vous le pouvez, les pieds nus sur la terre ou dans l'herbe, et essayez de faire remonter les énergies de la Mère Terre dans votre corps. Si vous ne pouvez pas le faire nu-pieds, faites-le où vous vous trouvez, mais évitez de le faire en étage, essayez de le faire en rez-de-chaussée ou tout simplement dans la nature. L'exercice dans la nature est beaucoup plus important que s'il est fait dans une maison.

Tentez de faire remonter l'énergie, de l'accompagner en conscience jusqu'à votre centre de force cardiaque. Faites aussi descendre l'énergie de l'Univers, l'Amour Universel, par votre centre de force coronal, et faites fusionner l'énergie montant de la Terre et celle descendant de l'Univers dans votre centre de force cardiaque.

Cet exercice vous rééquilibrera et vous recentrera. C'est un bon exercice.

Si vous pensez que vous avez trop la tête dans les étoiles, le meilleur exercice pour vous ancrer est de prendre conscience de la réalité de votre Mère la Terre, de la toucher avec vos mains, avec vos pieds, d'aller dans la nature, de vous ancrer de toutes les manières possibles en prenant contact avec l'élément terre. Vous pouvez aussi lui demander de l'aide afin que vos pieds soient bien ancrés en elle, mais que vous ayez tout de même toujours la tête dans les étoiles.

Le vrai équilibre est celui-ci : bien ancré dans la terre par la racine de vos pieds et bien ouvert vers l'Univers par votre centre de force coronal, par vos septième et huitième centres de force.

Vous réussirez très facilement à vous ancrer si vous restez centré . Il faut garder l'équilibre ! Le cheminement spirituel peut parfois vous faire perdre cet ancrage parce que vous êtes trop de l'autre côté du voile, parce que vous êtes trop à l'extérieur de vous-même et plus assez à l'intérieur. Le vrai cheminement spirituel doit se faire à l'intérieur de vous-même en ayant la conscience ouverte sur l'Univers.

Chacun pourra s'ancrer de la façon qu'il ressentira le plus. Une très bonne façon est de marcher dans la nature, d'entrer en relation avec le règne végétal et également avec le règne minéral. Essayez de vous asseoir sur un rocher et d'entrer en contact avec lui. Non seulement vous vous ancrerez mais vous pourrez retirer une grande joie de cette communion.

Voilà ce que nous voulions répondre, mais dans ce domaine comme dans d'autres chacun doit trouver sa propre façon de s'ancrer. Le principal est de toujours faire la liaison entre le ciel et la Terre, c'est-à-dire de ne pas être trop dans les étoiles et de ne pas être trop ancré dans la Terre, de laisser

cette énergie s'écouler du haut vers le bas librement, du bas vers le haut jusqu'au centre de force cardiaque."

