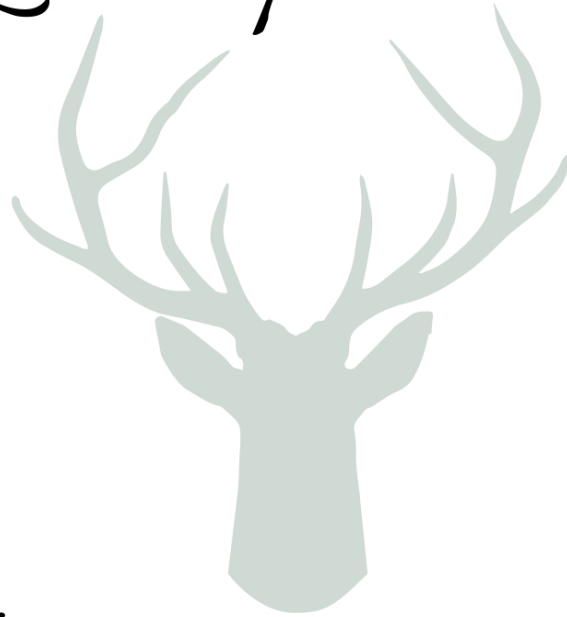


L'Ancrage

Le Cerf Blanc



Éclaireur dâmes

Edition Juillet 2018

Texte de Jonathan Dupont, pour le Cerf Blanc ©

Généralités

L'ancrage est une des bases de tout travail énergétique ! Que ce soit un travail personnel (méditation, soin, centrage), un travail pour quelqu'un (soin, centrage) ou toute autre utilisation des énergies (communication énergétique, passage d'âmes, etc.), il est très important de s'ancrer.

Il est, le plus souvent, effectué en deux lieux. Premièrement à la Terre Mère, et secondement au Cosmos (Père), nous parlons à ce moment d'ancrage Cosmo-Tellurique.

Avec un peu de pratique et d'habitudes, il est aisément possible d'effectuer un bon ancrage en quelques minutes ou secondes.

Buts de l'ancrage

L'ancrage, par le biais d'une connexion avec la Terre et le Cosmos (ancrage cosmo-tellurique), a comme but un échange énergétique entre nous et ces mêmes énergies. De cette manière nous pourrions :

- Recevoir les énergies lumineuses, Cosmo-Telluriques, afin qu'elles puissent nous recharger et remonter notre Taux Vibratoire (T.V)
- Évacuer nos énergies sombres, afin qu'elles retournent à la Terre et au Cosmos, pour être régénérées
- Se stabiliser énergétiquement en étant « connecté » aux sources d'énergies. C'est à dire de maintenir notre T.V stable.
- De pouvoir agir, comme un « canal d'énergie », afin que nous puissions retransmettre celles qui nous traversent. Nous allons être en interaction avec celles-ci.

Ces ancrages, nous permettent de nous mettre en résonance avec les énergies qui nous entourent, et ainsi être en condition pour travailler avec les énergies.

Grâce à la stabilisation de notre T.V, à travers cet ancrage, nous serons également protégé, face aux entités qui pourraient éventuellement, nous accrocher. Cet ancrage, nous sert, donc, également de protection.

L'ancrage, ne nous demande pas de consommation de notre propre énergie. Il nous permet, cependant, d'en acquérir.

Quand s'ancrer ?

Une chose importante à savoir, selon moi, est qu'il est important de s'ancrer, à partir du moment où nous utilisons les énergies et ce, pour toutes les raisons citées au chapitre précédent.

Un ancrage peut être réalisé, à tous moments et dans toutes les conditions. En effet, vous pouvez vous ancrer à n'importe quel moment de votre journée et ce, plusieurs fois par jour. Il est également possible de s'ancrer, peu importe votre état. Bien qu'il y en ait, qui favorisent l'ancrage et d'autres, qui le ralentissent.

Un ancrage peut être simplement réalisé, lorsque vous en ressentez le besoin, comme par exemple, lorsque vous vous sentez fatigué, afin de pouvoir récupérer de l'énergie, grâce aux énergies Cosmo-Telluriques.

Mais il est également recommandé de s'ancrer lorsque vous avez l'impression de perdre pied, d'être perdu, de manquer de stabilité, de ne pas être vous-même.

Comment s'ancrer ?

À vous de choisir ! Eh oui, comme toute action énergétique, il est primordial de le faire, comme cela résonne le plus pour vous. L'ancrage réside, principalement, selon moi, dans l'intention de vouloir s'ancrer, dans le but d'être « connecté » à la Terre et au Cosmos. En effet, s'ancrer peut demander, plus ou moins, de concentration, suivant l'habitude et la pratique choisie. Néanmoins, cela reste, une opération simple, rapide et à la portée de tous.

Il est possible de s'ancrer dans différentes conditions:

- Dans plusieurs positions (assise, couchée, debout, etc.)
- Statique ou en mouvement (oui, il est possible de s'ancrer en marchant ou en courant)
- À l'intérieur ou à l'extérieur (notre imagination peut aider, lors d'un ancrage à l'intérieur d'un appartement, au 3^{ème} étage, par exemple)

Voici quelques « visualisations » possibles pour s'ancrer :

- Visualisation de racines qui poussent depuis vos pieds et s'enfoncent dans la Terre(Tellurique) et une lumière qui vous vient du ciel (Cosmos)
- Visualisation de vos jambes, représentant un tronc d'arbre, duquel des

racines poussent et s'enfoncent dans la Terre (Tellurique) et les branchent, partant de votre torse poussent jusqu'au ciel (Cosmo)

- D'autres visualisations personnelles

Voici quelques types d'ancrages :

- Ancrage en direct, c'est à dire en pleine conscience (peut être pratiqué en tout lieu et en tout temps). C'est un ancrage par concentration, en pensant à son ancrage au sein de la Terre mère et au ciel.
- Par le biais de méditation (guidée ou non)
- À l'aide de supports (musique, sons, etc.)

Méthodes

Comme nous l'avons vu précédemment, il existe plusieurs méthodes et possibilités de s'ancrer. Il est important de choisir, celle(s) qui vous « parle(nt) » le plus.

Je vais vous en présenter deux différentes, que j'utilise couramment. Elles sont simple et vous permettront de vous ancrer, partout et dans beaucoup de conditions différentes.

1^{re} Méthode : Position assise, ou debout, forme « consciente »

- Asseyez-vous sur une chaise, un fauteuil, un canapé ou tout autre mobilier, vous permettant d'avoir vos 2 plantes de pied, complètement au sol (les pieds à plat donc). Vous pouvez également rester debout.
- Fermez les yeux
- Respirez profondément, sur 4 à 5 mouvements complets (inspiration-expiration) sans bloquer votre respiration et ceci tout en tenant votre dos droit.
- Rentez à l'intérieur de votre orps et mettez vous à l'écoute de celui-ci
- Maintenant, concentrez-vous sur vos pieds !
- Vous ressentez, tous les points en contact avec le sol.
- Toutes les parties de votre plante de pied, commencent à s'enfoncer, légèrement dans le sol, comme sur le sol meuble d'un sous-bois.
- Vos pieds ne font plus qu'un avec le sol. Ils sont, comme fixés. Vous n'arrivez presque plus à les bouger. Cela est normal ! Si cela vous stress, concentrez-vous sur votre ressenti, dans votre corps.

- Vous ressentez, petit à petit, de petites racines, qui poussent sous vos pieds et qui s'enfoncent lentement dans le sol.
- Ces racines grandissent et s'enfoncent, de plus en plus, dans le sol.
- Vos jambes sont comme fixées, maintenant, c'est toujours normal, comme sensation. Votre ancrage Tellurique est actif !
- Continuez, jusqu'à ce que vous ressentiez des échanges énergétiques, entre la Terre Mère et vous.
- Maintenant, que votre ancrage Tellurique est actif, ressentez ces énergies Telluriques remonter en vous jusqu'à votre gorge, puis votre tête. Vous pouvez alors, avoir différentes sensations, pas toujours confortables. Détendez-vous, lâchez prise ! Vous ne risquez absolument rien.
- Ressentez une ouverture se faire au niveau de votre chakra Coronar (sommet de la tête)
- Cette ouverture, s'accroît de plus en plus.
- Vous allez ressentir les énergies du Cosmos, qui vont descendre jusqu'à vous.
- Ces nouvelles énergies qui vous parviennent, vont se mélanger aux énergies Telluriques.
- Vous ressentez alors, les énergies Cosmo-Telluriques de déplacer de vos pieds jusqu'à votre tête et inversement. Vous pouvez même les sentir sortir de votre corps et y entrer. Tout cela sera d'autant plus intense, que votre ancrage sera fort et puissant.
- Vous voilà, maintenant ancré dans le Cosmo-Tellurique ! Prenez un moment pour vous et pour apprécier ce moment magique.

2^{ème} Méthode: Position couchée, forme « méditée »

- Allongez-vous, sur une surface qui vous convient. Peu importe laquelle.
- Fermez les yeux
- Respirez profondément, sur 4 à 5 mouvements complets (inspiration-expiration).
- Concentrez-vous sur toutes les parties de votre corps, qui touchent la surface sur laquelle vous êtes allongé(e)
- Vous ressentez que toutes ces parties font une légère pression, sur la surface, avec laquelle vous êtes en contact.
- Cette pression augmente, petit à petit et vous ressentez, votre corps s'enfoncer légèrement, dans cette surface, comme si vous vous enfonciez dans un sol meuble de sous-bois.
- Imaginez, maintenant, que vous êtes debout au milieu d'une forêt. Peu

importe le type de forêt, mais une qui résonne pour vous. Où vous vous sentez bien.

- Vous êtes au milieu des arbres, et lorsque vous regardez vos pieds, vous les voyez légèrement, enfoncé dans le sol.
- Vous voyez ensuite des racines pousser et vos chevilles deviennent peu à peu, recouvertes d'écorce.
- L'écorce, monte gentiment, jusqu'à vos genoux et couvre peu à peu vos jambes. Elles sont fixées au sol. Ceci est normal et vous ne risquez rien.
- Vous ressentez alors, que vous faites parti de cette forêt.
- Vous êtes détendu et ressentez les échanges d'énergies qui se font avec la Terre mère.
- Vous devenez un arbre !
- Votre corps entiers est couvert d'écorce, vous êtes bien.
- Vos bras, vos épaules et votre tête, se parent de branches et de feuilles. Ces branches, couvertes de feuilles, semblent s'étendre à l'infini.
- C'est alors, qu'une lumière, très intense, vient vous réchauffer.
- L'énergie du Cosmos, qui vous pénètre, alors, vous apaise encore plus.
- Vous voilà arbre ! Ancré au Cosmos, par la lumière, qui vient se déposer sur vos feuilles et à la Terre, par vos racines.
- Vous êtes alors en totale connexion avec les énergies Cosmo-Telluriques et ces échanges se font en vous. Prenez un moment pour les ressentir.

Au début, les sensations d'ancrage peuvent paraître étrange et même vous faire peur, si elles sont très puissantes. N'oubliez pas que tout ce que vous ressentez est normal et réel, que vous êtes entrain de vous connecter à la Terre mère et au Cosmos (père). Sachez que vous pouvez également arrêter cet ancrage à tout moment, sans précautions spécifiques. Parfois notre mental nous bloque, détendez-vous et apprenez à profiter de ces sensations nouvelles, comme le ferait un enfant, avec quelque chose de nouveau.

Utilisations

L'ancrage est utilisé pour plusieurs raisons :

Rééquilibrage des énergies

L'ancrage va vous permettre, d'être à nouveau équilibré énergétiquement. Il va, le plus souvent, augmenter votre T.V, ce qui va permettre à vos corps subtils de se ré harmoniser et de retrouver un T.V stable.

Ancrage avant un travail énergétique

Cet ancrage, va également, vous permettre d'être dans le rôle de « canal

énergétique », afin d'être le lien entre les énergies et la personne que vous aidez. Il va également, maintenir un T.V haut de vos différents corps subtils, ce qui agit, dès lors, comme une protection supplémentaire.

Harmonisation avec la Nature

Lors de communions avec la Nature, votre ancrage va vous permettre d'être en harmonie, avec celle-ci et accéder à plus d'énergies dont elle est constituée. Cette harmonisation sera encore plus marquée, grâce à cet ancrage.

Méditation

Lors de méditation, le fait d'être ancré, va vous donner accès à de plus hautes vibrations, donc des énergies plus hautes et ainsi, faire appel à vos corps les plus subtils. Le résultat est que vous pourrez accéder à des Mondes invisibles, rempli de sagesse et de connaissances.

Autres utilisations

Toute autre utilisation qui peut vous demander, d'être haut en vibration, afin d'accéder à de plus hautes énergies.

Toutes ces utilisations de l'ancrage, ne sont pas exhaustives.

L'utilisation de l'ancrage est primordiale, selon moi, lorsque nous faisons appel aux énergies, et ce, peu importe le but (travail énergétique, méditation, communication, passage d'âmes, etc.). Il est utile à notre protection et à notre bien-être.

Difficultés à s'ancrer, comment y remédier ?

Les causes, d'une difficulté à s'ancrer, peuvent être multiples :

- Manque de concentration
- Peur de lâcher prise et de perdre le contrôle de ce qui pourrait vous arriver
- Ancrage impossible, malgré la concentration, le lâcher prise, etc.
- La méthode d'ancrage ne correspond pas à vos besoins ou ne vous parle pas (ne résonne pas en vous)
- Autres raisons

Premièrement, un ancrage requiert un certain lâcher prise. En effet, lorsque vous vous ancrez, vous avez souvent l'impression, de ne rien maîtriser et de perdre totalement, ou partiellement, le contrôle de votre corps physique, ainsi que de vos ressentis. Ceci peut vous faire peur, vous angoisser ou autre. Il

est important, alors de prendre le temps de ressentir ce qui vous « bloque », afin de pouvoir y travailler.

Le lâcher prise, est à travailler le plus possible, afin de lever un maximum de « blocages ».

De plus, la concentration est importante, pour ressentir au plus profond de vous, cet ancrage. Sans cette concentration, il vous sera difficile de réussir, un bon ancrage et de pouvoir vous ancrer, entièrement. Une concentration optimale, sera possible, si vous êtes pleinement, dans ce que vous faites et que votre esprit est libre.

Malgré ces deux premiers points atteints, il est possible que l'ancrage ne puisse être effectué. La cause en est souvent un blocage. Ce blocage peut être dû à plusieurs facteurs :

- Un travail à effectuer sur vous-même, lié à votre incarnation actuelle ou à des incarnations antérieures (Vies antérieurs, abrégé V.A)
- Obstruction, partielle ou totale, des chakras Racine et/ou Coronel (1^{er} et 7^{ème})
- Accrochage par une ou plusieurs entités
- Prise de Terre devenue faible (ancrage Tellurique)
- D'autres facteurs

Pour remédier à cette impossibilité à vous ancrer, il vous faudra en trouver la cause (blocage) et y remédier, sans quoi, l'ancrage restera, malheureusement, très difficile voir parfois impossible.

Si c'est la méthode d'ancrage, qui ne vous correspond pas, ou qui ne vous « parle pas » (ne vibre pas en vous), vous aurez meilleurs temps, de la changer et de trouver (le mieux) **votre propre technique d'ancrage.**

Récapitulatif

- L'ancrage est important avant tout travail énergétique
- L'ancrage Cosmo-Tellurique est un ancrage Terre-Ciel (Mère-Père)
- L'ancrage vous sert également de protection
- Il vous permet de maintenir votre T.V assez haut et d'éviter les accrochages d'entités et aux particules d'énergies sombres de rester sur vous..
- Il est important de s'ancrer, quand vous en ressentez le besoin