

# Witch Diary of Shadows

## Witches Box : Eveil & Spiritualité

- Utiliser un pendule
- Mala Rudraska
- Potions
- Ateliers méditation
- Rituel d'écriture

pour plus de rituels rdv sur nos sites  
<https://oracle-runes.fr>

<https://witches-box.fr>  
à la rubrique apprenties sorcières.

## Witches Box



Eveil et Spiritualité



## Witches Box Eveil et Spiritualité

*Merci pour ce mois ensemble ! J'espère que cette Witches Box sur l'éveil et la spiritualité vous appellera au plus profond de vous même.*

*Ce mois-ci je vous propose de développer votre spiritualité grâce à la méditation et la (re)connection à votre spiritualité.*

*Je vous invite à vous faire confiance et à vous remercier pour les moments de bien-être et de calme que vous vous accorderez. N'oubliez pas que plus votre esprit est calme et serein, plus vous aurez confiance en la vie et plus celle-ci vous le rendra.*

*J'espère que cette box vous permettra de faire un pas de plus dans la direction de votre chemin de vie.*

*Jennifer B. Kosner*



## Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

Dans cette Witches Box « Eveil et Spiritualité » vous avez reçu :

- une bougie parfumée et son bougeoir en bois
- un Mala Rudraska
- un pensule avec son petit sachet de protection
- une nappe d'utilisation pour votre pendule
- deux autocollants pour votre tableau de visualisation

Attention, les couleurs et formes des objets reçus peuvent varier d'une box à une autre.

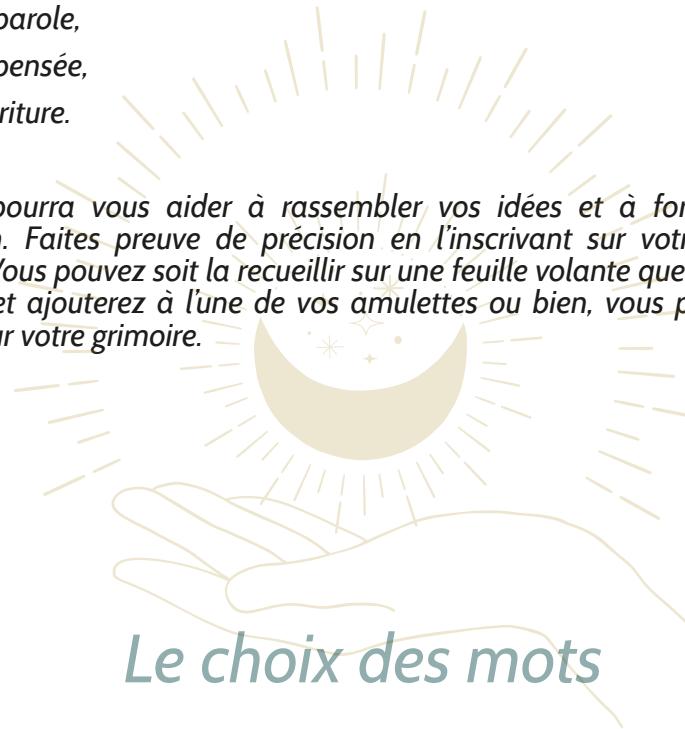


## Rituel d'écriture

Avant d'entreprendre toute forme de rituel, sort ou autre formule de Magie, il est essentiel de clarifier son intention. Votre intention peut être posée de trois façons :

- Par la parole,
- Par la pensée,
- Par l'écriture.

L'écrire pourra vous aider à rassembler vos idées et à formuler votre intention. Faites preuve de précision en l'inscrivant sur votre feuille de papier. Vous pouvez soit la recueillir sur une feuille volante que vous plierez ensuite et ajouterez à l'une de vos amulettes ou bien, vous pouvez aussi l'écrire sur votre grimoire.



### Le choix des mots

L'utilisation de mots positifs et puissants lorsque vous déclarez votre intention s'avère cruciale. Pas question d'attirer une énergie cosmique négative lorsqu'on demande de l'aide ou des conseils. Par ailleurs, formulez votre intention comme un constat et non un désir.

De la même façon, n'utilisez pas de termes négatifs car ceux-ci introduisent directement de la négativité dans nos désirs. Par exemple, la déclaration « je ne veux pas être toute seule » sera reformulée en « j'ai le pouvoir d'attirer dans ma vie de belles personnes ».

## Créez votre tableau de visualisation

Aussi connus sous le nom de tableaux de rêve, ces outils très simples sont l'un des outils de visualisation les plus précieux à votre disposition. Les collages inspirants vous servent d'image du futur, une idée ou une représentation de votre destination. Ils doivent représenter vos rêves, vos objectifs et votre vie idéale. Placez-le à un endroit où vous le verrez au quotidien. Votre cerveau travaillera sans relâche pour réaliser les déclarations que vous donnez à votre subconscient. Et lorsque ces déclarations sont les affirmations et les images de vos objectifs, vous êtes destiné à les atteindre !

En représentant vos objectifs avec des images et des visuels, vous renforcerez et stimulerez réellement vos émotions parce que votre esprit répond fortement à la stimulation visuelle... et vos émotions sont l'énergie vibratoire qui active la loi de l'attraction ! Le dicton « Une image vaut mille mots » est certainement vrai ici.

Si vous avez déjà défini vos rêves, il est temps de les illustrer visuellement.

Trouvez des images qui représentent ou symbolisent les expériences, les sentiments et les possessions que vous souhaitez attirer dans votre vie et placez-les dans votre tableau. Amusez-vous avec le processus ! Utilisez des photographies, des découpages de magazines, des images d'Internet - tout ce qui vous inspire. Soyez créatives. Incluez non seulement des images, mais tout ce qui vous parle.

Pensez à inclure une photo de vous sur votre tableau. Si vous le faites, choisissez-en un qui a été pris dans un moment heureux. Vous pouvez également publier vos affirmations, mots inspirants, citations et pensées ici. Choisissez des mots et des images qui vous inspirent et vous font vous sentir bien.



Mon tableau de visualisation face à mes toilettes xD

Vous n'avez pas reçu vos autocollants par hasard..

Que vous inspirent-ils ? N'oubliez pas de les inclure en leur donnant du sens et une intention.

# Potion à boire : Jus super énergétique

## Composition :

- 1 patate douce
- 1 courge jaune
- 3 grosses carottes
- 1 grosse pomme

## Préparation :

- Epluchez les fruits et les légumes et coupez-les en morceaux.
- Déposez le tout dans un mixeur.
- Prêt à être dégusté !

## Vertus :

- Donne plus d'énergie que le café !



Rdv sur le site d'[healthymood.fr](http://healthymood.fr) pour d'autres boissons et conseils sur l'alimentation saine

# Potion à boire : Jus anti-fatigue

## Composition :

- $\frac{1}{2}$  ananas
- 3-4 feuilles de chou frisé ou un bouquet d'épinards
- 1 bâton de céleri branche
- $\frac{1}{4}$  de citron pelé
- 1/2 racine de gingembre (facultatif)

## Préparation :

- Epluchez les fruits et les légumes et coupez-les en morceaux.
- Déposez le tout dans un mixeur.
- Prêt à être dégusté !

## Vertus :

- Réduit la fatigue, les migraines et les crampes.



Rdv sur le site d'[healthymood.fr](http://healthymood.fr) pour d'autres boissons et conseils sur l'alimentation saine

# Comment utiliser votre pendule

Vous avez reçu ce mois-ci un pendule en pierre naturelle (les pierres peuvent varier n'hésitez pas à vous renseigner ou à me demander par message ce que vous avez reçu) ainsi qu'une petite nappe pour vous aider à mieux recevoir vos réponses. Toutefois, si vous êtes à l'aise, n'hésitez pas à utiliser votre pendule librement.

## 1ère étape : Nettoyer votre pendule

Comme pour les cristaux, les pendules doivent également être nettoyés. Nettoyez le pendule avec de la sauge, si possible à l'extérieur ou à une fenêtre un soir de pleine lune, en le trempant dans du gros sel, ou simplement en le tenant sous l'eau froide du robinet.

## 2ème étape : Faire connaissance avec votre pendule

Préparez votre esprit et votre énergie : « Il est essentiel d'apprendre ce qui est un « oui » et ce qui est un « non ». Vous devez comprendre comment votre pendule vous parlera. Prenez un moment pour trouver un siège confortable et calmer votre esprit en prenant quelques respirations profondes. En tenant le pendule dans votre main dominante, avec la chaîne entre votre pouce et votre index, demandez « montre-moi oui » et « montre-moi non », ou « à quoi ressemble oui » et « à quoi ressemble non ». Lorsque vous faites cela le pendule va osciller verticalement, horizontalement ou en mouvements circulaires. Prenez note de ce à quoi ressemble chaque réponse. Par exemple, si le pendule balance de gauche à droite lorsque vous avez dit « montre-moi oui », c'est ainsi qu'il répondra de manière affirmative à votre future question.

## 3ème étape : Tester votre pendule sur ce que vous savez déjà

Commencez par ce que vous savez : pour faire démarrer le pendule, posez des questions dont vous connaissez déjà la réponse. Par exemple, demandez si votre nom correspond à votre nom et si vos habitez bien dans votre ville. Cela peut vous aider à vous connecter avec le pendule et à connaître ses oscillations directionnelles et comment il communiquera avec vous.

## 4ème étape : Préparez vos questions

Lorsque vous cherchez de la clarté ou des conseils sur une situation, préparez plus d'une question sur le sujet pour vous aider à obtenir le plus de perspicacité possible et le plus de conseils. Quelque chose dont il faut se souvenir ? Le pendule peut ne pas toujours fonctionner. Parfois, un pendule ne voudra pas répondre ou ne sera pas disposé à répondre à une question particulière à ce moment-là. Cela peut être représenté comme une oscillation directionnelle distincte ou le pendule peut simplement rester immobile.

Pour conclure : Restez ouverte et faites-vous confiance, finalement c'est votre intuition qui à la réponse.

# Méditation avec le Mala Rudraska

Le Mala Rudraksha est un type de mala, un bijou principalement utilisé par les pratiquants de la religion bouddhiste et hindou, comme les catholiques qui ont leur chapelet. Il aide à la concentration pendant la méditation car il permet de compter des mantras grâce à ses 108 perles. Il est porté en collier ou en bracelet (en réalisant 4 à 5 tours autours du poignet).

Le Mala Rudraksha est typique de l'utilisation hindou. Son nom "Rudraksha", littéralement "oeil de Rudra", fait référence à l'un des noms de la déesse Shiva. Il est fabriqué à partir de graines. Celui proposé ici possède une couleur dans les tons rouges, qui fait référence à la couleur des kshatriya (princes, administrateurs et militaires). Comme le mala en bois wenge, vous pouvez aussi l'utiliser comme amulette de protection.

Le Mala est un bon outil pour se mettre à la méditation car il permet de se concentrer sur le compte des « perles » tout en récitant un mantra. Le mantra le plus connu est « Om mani padme hum ».

## Utiliser son Mala pour méditer

Entourez votre poignet droit avec votre Mala (4 ou 5 tours) et coincez la première perle (celle juste après la plus grosse des perles qui touche le pompon) avec votre pouce.

Asseyez-vous confortablement (vous n'êtes pas obligé d'être en tailleur) et gardez le dos bien droit. Fermez les yeux et respirez profondément. Ensuite, concentrez-vous sur le mantra, relâchez vos pensées et respirez lentement. A chaque mantra récité, passez à la perle suivante.

L'index doit-être étendu et ne doit pas toucher au Mala. La grosse perle (appelée perle "gourou") ne doit pas être comptée, ni touchée par le pouce. Elle sert uniquement de point de départ et de fin pour la récitation. Continuez en passant de perles en perles au fur et à mesure de vos récitations et puis en recommencez dans l'autre sens en vous rendant à nouveau au gourou. Continuez jusqu'à ce que vous ayez fait 108 répétitions, ou un multiple de 108.

Si vous réalisez cette méditation tous les jours pendant 40 jours d'affilés, votre Mala deviendra puissant en énergie et vous apportera de nombreux bienfaits !

# Reconnexion avec la nature

Avec plus de la moitié de la population mondiale vivant dans les villes, les humains ont perdu le contact avec la nature. La recherche montre qu'il existe d'importantes corrélations positives entre la santé humaine, l'intelligence et la nature. Des études révèlent que les enfants sont en meilleure santé, plus heureux et peut-être même plus intelligents et plus créatifs lorsqu'ils ont un lien avec la nature et c'est pareil pour les adultes ! La nature a des effets positifs sur les personnes atteintes de trouble déficitaire de l'attention, d'asthme et d'obésité, et être dans la nature soulage le stress et améliore la santé physique.

Oui mais... Pas toujours évident de se retrouver dans la nature... Si vous avez la chance de vous retrouver à la campagne ou d'être dans un jardin, n'hésitez pas à faire les 7 choses suivantes pour réaligner vos chakras :

- Chakra racine (rouge) : marcher pieds nus pour vous ancrer à la terre,
- Chakra sacré (orange) : manger une chose dont vous avez vraiment envie dehors
- Chakra du plexus solaire (jaune) : prendre un bain de soleil (attention aux abus) pour capter la lumière,
- Chakra du coeur (vert) : vous remercier et vous complimenter assise dans l'herbe,
- Chakra de la gorge (bleu) : observer le ciel et décrire les nuages avec des mots,
- Chakra frontal (indigo) : faire une méditation,
- Chakra coronal (violet) : prendre de grandes bouffées d'air.

Au quotidien, votre bougeoir en bois vous permettra de garder un lien avec la nature. A chaque fois que vous allumerez une bougie dans celui-ci, visualisez des souvenirs, des images, des intentions en rapport avec celle-ci. C'est un rituel à faire à chaque fois que vous sentirez étouffée ou stressée.

# Le conseil du pro

Dès à présent, chaque mois, je m'en vais à la rencontre d'un professionnel du monde spirituel et/ou ésotérique afin de vous donner un conseil sur le thème du mois. Ce mois-ci je suis ravie de vous présenter Aurore, professeure de yoga.

Bonjour Aurore, peux-tu te présenter en quelques lignes ?

Bonjour, Je suis Aurore, 32 ans, professeure de yoga depuis 3 ans et passionnée des pratiques bien être et ésotérique. J'anime également le blog [lalunenouvelle.com](http://lalunenouvelle.com) afin de mettre ces pratiques en avant. Je suis également co-fondatrice de @Moment\_Lyon, des bijoux holistiques créés à la main.

Comment définierais-tu la spiritualité ?

La spiritualité pour moi c'est croire en quelque chose de plus grand, au grand tout, tout est connecté.

Quels conseils donnerais-tu à celles qui souhaitent développer leur spiritualité ?

Selon moi, pour développer sa spiritualité, il faut ralentir. C'est essentiel ! Si l'on est toujours dans l'action, à mille à l'heure, comment se connecter et écouter son intuition ?

Un exemple de rituel à pratiquer pour développer sa spiritualité ?

En tant que professeure de yoga, je ne peux que mettre en avant la pratique afin de se reconnecter à son corps, à son cœur et sortir de son mental. Mais aussi, se connecter à la magie lunaire, prendre le temps à chaque nouvelle lune de visualiser ce que l'on veut, placer des intentions, méditer.



Retrouvez  
Aurore sur son  
compte  
Instagram  
[@fullprana](https://www.instagram.com/fullprana)