

# RITUEL « JE SUIS LA LUMIÈRE DU MONDE »

Cette expression se trouve trois fois dans la Bible.

Dans le sermon sur la montagne, Jésus dit à ses disciples : « Vous êtes la lumière du monde » (Matt. 5:14). Dans l'évangile de Jean, le Seigneur dit à deux reprises : « Je suis la lumière du monde » (8:12 ; 9:5). Nous avons aussi ce passage (Jean 3:21) : « Celui qui pratique la vérité vient à la lumière, afin que ses

œuvres soient manifestées, parce qu'elles sont faites en Dieu ».

C'est à cette dernière manière de comprendre ce qu'est la lumière dont on parle ici que ce rituel est dédié : il s'agit de ne plus agir depuis les forces contrôlantes du mental pour être guidé par le coeur, mais bien plus encore. Comment se laisser traverser, se laisser agir en quelque sorte par Dieu et prendre la décision de ne plus se considérer que comme le bras armé de cette lumière. Je ne suis plus le moi composé des souffrances que mon ego cherche à réparer, je suis un avatar de Dieu, je suis la fontaine qui permet à la source divine d'abreuver le monde. Mes actions de chaque jour ne seront plus dictées que par la question suivante : comment puis-je être la fontaine qui va pouvoir permettre à l'amour divin d'inonder le monde ?

J'ai imaginé ce rituel à partir du coffret Ancient Oils, qui se compose des huiles essentielles d'Hysope, Encens, Myrrhe, Galbanum, Ciste et Myrte.

## LES HUTLES ESSENTTELLES DU COFFRET ANCTENT OTIS

#### **Encens**

L'encens fait partie des plantes bibliques sacrées, mais il faut savoir que les Babyloniens et les Assyriens brûlaient également de l'encens dans les cérémonies religieuses et que les anciens Égyptiens utilisaient de la résine d'encens dans de très nombreuses préparations, du parfum aux pommades pour apaiser la peau.

Voici ce qu'il est dit de l'Encens « Que ma prière devant toi s'élève comme un encens », dit le psalmiste (Ps 140, 2).

Au-delà de cette connotation spirituelle forte, l'huile essentielle d'encens est une huile très prisée : elle calme efficacement les états d'anxiété et d'agitation. Quels que soient les moments difficiles ou de stress prolongé, elle soutient l'individu et redonne du sens à la vie. On pourra y recourir en période de deuil, de divorce, de reconstruction, de burn out : l'encens fait partie des huiles essentielles dites « positivantes ».

Dans l'aromathérapie énergétique, l'huile essentielle d'encens est associé au chakra supérieur, le chakra qui unit les mondes spirituels et physiques. L'huile essentielle

d'encens favorise l'apprentissage spirituel et développe des capacités à le transmettre. L'encens favorise le recueillement, les états méditatifs et les quêtes spirituelles. Il dissout la rigidité mentale, le bavardage mental, aide à modifier sa façon de voir les choses et à comprendre sa mission sur Terre. Comme elle créée l'ouverture de tous les chakras et active le 7ème chakra, cela permet de communiquer et transmettre des informations du niveau spirituel. C'est donc le support indispensable à votre vie spirituelle.

## Hysope officinale

Figurant parmi les plantes mystiques de l'Antiquité, l'Hysope a souvent été associée aux rituels de purification. De nos jours, on ajoute encore souvent de l'huile essentielle d'hysope dans l'eau bénite.

L'hysope est une plante dont l'utilisation thérapeutique remonte à plusieurs milliers d'années. Durant l'Antiquité, elle était considérée par les Hébreux comme une plante sacrée et servait aux rituels de purification. Le nom « hysope » viendrait de l'hébreu êzôw ou ezob, qui signifie « herbe médicinale ». C'est ainsi qu'elle avait une place de choix dans le carré des simples, le jardin de plantes médicinales des monastères européens. Elle était aussi utilisée pour ses vertus thérapeutiques par des médecins grecs renommés dont Hippocrate et Galien.

Elle est bénéfique pour les maladies respiratoires et d'un bon support pour les troubles psycho-émotionnels : déprime latente, anxiété, stress, fatigue physique et psychique.

En aromathérapie énergétique, il est dit qu'elle réveille le 3ème oeil.

Elle est un appel à la grâce de Dieu. Quand on parle de la grâce de Dieu, on parle d'un cadeau de Dieu qui n'est autre que lui-même. C'est lui qui se donne. D'ailleurs, c'est sa nature même de se donner puisque Dieu est la plus haute des vibrations qui soient dans l'univers : l'amour inconditionnel. La grâce, c'est Dieu qui se donne dans nos vies. Et recevoir la grâce divine, c'est s'autoriser à recevoir ce cadeau, à l'accepter sans condition, sans se sentir redevable envers qui que ce soit ou quoi que ce soit. C'est accueillir pleinement notre nature spirituelle faite des plus hautes fréquences qui soient, sans limites aucune. Si recevoir la grâce nous conduit aux frontières de la transcendance, elle nous permet aussi par effet miroir d'accepter pleinement la dualité dans ce qu'elle a de limitant et de nous accepter totalement, avec nos peines, nos blessures, notre passé, nos souffrances sans vouloir rien changer de ce qui est.

#### Myrrhe

L'histoire de la Myrrhe est aussi ancienne que celle de l'encens. Les Egyptiens la connaissent depuis quatre millénaires et en faisaient un des composants du kyphi, un parfum solide que l'on faisait brûler en l'honneur du dieu-soleil Râ. Elle était également utilisée dans les embaumements. Pour les Hébreux, la myrrhe est l'un des principaux composants d'une huile d'onction sainte. À ce titre, elle fait partie des cadeaux apportés

à Jésus par les rois Mages : Balthazar apporta de la myrrhe en offrande, signe d'une souffrance future, alors que Melchior offrit de l'or (symbole de royauté) et Gaspard de l'encens (symbole de divinité). Du vin mêlé de myrrhe a été proposé à Jésus (qui l'a refusé) avant sa crucifixion pour atténuer les douleurs immenses de ce supplice.

La dimension sacrée de l'huile essentielle de Myrrhe n'est plus à démontrer : lien avec le divin, la mort et la souffrance. Elle sera donc très bénéfique lors des phénomènes de nuit noire de l'âme, lorsque la souffrance est profonde, y compris physique. En cas de souffrance émotionnelle profonde, notamment en lien avec les sentiments d'abandon et d'insécurité, lorsque les repères se sont effondrés ou pour dépasser une expérience traumatisante, Myrrhe sera d'un grand réconfort. On retrouve cette dimension de guérison et de réconfort dans le Cantique des cantiques : « mon bien-aimé pour moi est un sachet de myrrhe ».

#### Ciste

La Ciste est l'une des essences sacrées au même titre que l'Encens oliban, le Cèdre, la Myrrhe et le Benjoin, qui compose la sainte onction des rois d'Israël. Le ciste était très employé dans l'Antiquité par les Grecs et les Romains pour ses vertus anti-hémorragiques, purifiantes, toniques et cicatrisantes qui lui valaient de multiples utilisations. Des chercheurs ont découvert des traces de Ciste dans des grottes préhistoriques. Les Égyptiens utilisaient ses propriétés thérapeutiques dans leur célèbre kyphi afin d'améliorer les humeurs et de stimuler les sentiments d'euphorie.

Beaucoup s'accordent toujours à dire que le ciste ladanifère est le meilleur cicatrisant de l'aromathérapie, que ce soit pour cicatriser les plaies physiques ou subtiles (cœur brisé, deuil, blessure d'orgueil, souvenir douloureux...). L'Huile Essentielle de Ciste a longtemps été utilisée pour aider les gens à traverser des périodes de traumatismes et de douleurs émotionnelles. C'est en effet un puissant régénérant. Avec ses effets cicatrisants, rajeunissants et apaisants, l'adoption de l'Huile Essentielle de Ciste peut faire des merveilles pour votre esprit, votre peau et votre santé.

En énergétique, elle est connue pour renforcer les capacités spirituelles : s'ouvrir au subtil, augmenter ses perceptions extra-sensoriel, développer la médiumnité. Elle a été utilisée pendant des siècles pour la méditation, car elle évoque des sentiments de paix et de tranquillité.

La première chose qui frappe quand on ouvre une bouteille de cette huile essentielle, c'est la puissance et la force de son parfum, le côté masculin dans toute sa splendeur ! Mais dès qu'on l'applique, la douceur du coté féminin apparaît : apaisant, très rassurant, agréable, maternel. C'est en cela que l'huile essentielle de Ciste harmonise le féminin et le masculin et qu'elle permet de recevoir les messages de l'intuition pour ensuite agir dans la matière, de manière centrée et apaisée.

## Myrte

Purifiante, l'huile essentielle de Myrte verte est traditionnellement conseillée en cas d'inconforts respiratoires. En diffusion, l'huile essentielle de Myrte verte assainit l'air ambiant. Les rameaux de Myrte étaient utilisés autrefois comme encens : les rameaux secs, en les laissant se consumer par le chaleur, ils dégagent une fumée odorante qui assainit l'air et élève les âmes.

Que ce soit chez les Perses, les Grecs ou les Romains, c'est un arbre **sacré**, symbole de Vénus, déesse de l'amour, de la beauté et de la fertilité. Le myrte est de toutes les fêtes, sous forme de couronnes tressées ou de rameaux.

Le Myrte est, dans la Bible, l'emblème de la paix et de la joie : « L'ange du Seigneur parla à Zacharie en se tenant au milieu des Myrtes, et l'Éternel répondit par de bonnes paroles de consolation » (Zach.1, 10,13). Ou encore : « Au lieu du buisson croîtra le sapin et au lieu de l'épine croîtra le Myrte ; et cela rendra glorieux le nom de l'Éternel et sera un signe perpétuel, qui ne sera jamais retranché. » (Esaïe LV, 13)

Chez les anciens Hébreux, le Myrte était aussi un symbole de justice. Le mot Hadassah, l'un des noms de la reine Esther, signifie en hébreu : Myrte, et un rabbin dit : « Elle s'appelait Hadassah parce qu'elle était juste et qu'on compare au Myrte ceux qui aiment la justice. »

### Galbanum

Avec son odeur verte, l'huile essentielle de Galbanum est l'une des huiles essentielles les plus utilisées en parfumerie. Elle est tirée de la résine de la férule gommeuse, une plante originaire d'Iran. Cette huile essentielle est tonifiante et stimulante en cas de fatigue. Elle est aussi connue pour apaiser les douleurs.

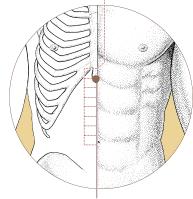
Au temps de l'Égypte Antique, le galbanum était déjà reconnu pour ses multiples propriétés où il était utilisé dans la préparation de divers types d'encens, on en retrouve couramment dans les sarcophages. Il fait partie de nombreuses préparations médicamenteuses, depuis les Romains jusqu'à la pharmacopée du XVIIIème siècle. Aujourd'hui son huile essentielle est toujours utilisée en aromathérapie. À ce titre, elle est régulièrement utilisée par les instituts de massage et aide également la relaxation et à la bonne respiration. Enfin, nombreux sont les produits désinfectants qui en contiennent. Le galbanum agit comme anti infectieux et antibactérien, il aide ainsi à assainir les plaies.

L'huile essentielle de Galbanum est idéale pour équilibrer les émotions. Elle recèle une incroyable force de vie qui libère le mental du jugement, de la rumination, des peurs, des angoisses, de la rigidité psychologique, de la difficulté d'incarnation. Elle offre une sensation de reliance aux forces de la Nature qui permet de sortir de l'attitude de victime pour prendre sa vie en mains, facilite le pardon, apporte un sentiment de sécurité mais pousse à l'action avec une attitude positive.

Galbanum la puissance de la vie à l'état brut, elle balaie les excuses du mental sous toutes ses formes, laissant la place à une force et une assurance profonde, un côté guerrier, calme, déterminé, concentré, prêt à affronter tout ennemi qui se profilera à l'horizon.

# LES ÉTAPES DU RTTUEL

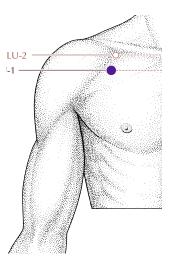
- 1. Le rituel d'auto-onction « Je suis la lumière du monde » commence par l'application de l'**Encens**, afin de mettre de la conscience dans le lien au divin, afin d'ouvrir la porte à ce qui va suivre, afin de s'ouvrir à recevoir cette lumière, à accepter pleinement de devenir cette lumière.
- > 1 goutte d'Encens au sommet de la tête (7ème chakra)
- > 1 goutte d'Encens sous la plante de chaque pied
- 2. Poursuivre avec l'application de l'**Hysope**, dans un objectif de purification et pour appeler la grâce de Dieu et s'autoriser à la recevoir.
- > Diluer 1 goutte d'Hysope avec 3-4 gouttes d'huile végétale dans le creux de la main. Les frotter comme on se laverait les mains. Faire cette deuxième action dans la conscience de la phrase de Florence Nightingale « regardons nos consciences comme nous **regardons nos** mains, pour voir si elles sont sales ». Puis placer ses mains les paumes vers le haut, en signe que l'on est prêt à recevoir.
- 3. La troisième huile de ce rituel est la **Myrrhe**, afin de couper avec le passé et avec tout ce qui fait souffrir, tout ce qui n'a plus sa place dans notre vie, tout ce qui n'a plus sa place dans notre engagement de devenir la lumière du monde.
- > 1 goutte de Myrrhe au point d'onction habituel



- 4. Vient ensuite l'huile essentielle de **Ciste**, destinée à recevoir les messages et terminer de cicatriser les blessures.
- > 1 goutte au niveau du 3ème oeil
- > 1 goutte au-dessus de la lèvre
- > 1 goutte au niveau du coeur

Ce geste qui signifie que nous sommes en train de demander à Dieu que la lumière pénètre notre intelligence pour la comprendre, nos lèvres pour la répandre et notre cœur pour l'aimer. Cette quatrième étape fait la transition entre réception et émission : elle permet de recevoir ce que nous avons à transmettre et commencer à devenir canal de la lumière divine.

- 5. Continuer avec la **Myrte**, qui invite à la paix, à la joie, à l'amour, à la justice. Elle symbolise l'accueil de la lumière en soi.
- > Diluer 2 gouttes de Myrte dans 10-15 gouttes d'huile végétale et réaliser une onction de toute la poitrine comme pour s'envelopper d'amour divin.
- 6. Pour terminer, le **Galbanum** nous connecte à la vie dans toute sa puissance, mais aussi à notre vie dans son quotidien, afin d'utiliser ce rituel comme un tremplin vers notre existence, vers ce que nous allons mettre en oeuvre pour se vivre comme lumière du monde.
- > 1 goutte sur les points suivants, à gauche et à droite.



Volontairement, il n'y a pas de phrases dans ce rituel, contrairement aux autre protocoles d'auto-onction sacrée, pour laisser à ces huiles sacrées et éminemment puissante toute leur force d'action. L'objectif est de s'ouvrir à la grâce divine.