

# Préparer un autel

**A**vant de faire un travail spirituel, se mettre dans un espace propice à l'élévation protectrice de son taux vibratoire et à la reliance au sacré sera une bonne idée.

Tout d'abord, se réserver un espace précis est important, car le simple fait de s'y retirer aidera à se mettre en condition, et peu à peu le taux vibratoire de cet endroit s'élèvera. Avoir une pièce à lui consacrer est un luxe mais, dans une habitation plus petite, tu pourras te contenter d'un espace dans une pièce : l'espace où méditer, où faire son yoga... Tu peux même choisir un angle de mur ou une partie de meuble pour y installer ton autel. L'autel peut être présent en permanence au complet ou juste symbolisé par un ou deux objets. Je connais des femmes qui lui dédient le plateau de la commode de leur chambre, d'autres un espace de la taille d'une assiette à pizza, et même d'autres qui n'ont qu'une bougie allumée en permanence. Cela rejoint l'ancien usage chrétien du prie-Dieu dans un coin de la chambre... Le minimum sera justement d'avoir une bougie allumée pour rappeler la flamme de l'esprit. C'est le principe de la veilleuse dans les églises où le tabernacle abrite les hosties consacrées. Cet usage chamanique de l'autel se retrouve dans la plupart des religions, y compris chez les bouddhistes.

Souvent l'autel comporte les quatre éléments :

- \* La terre au nord pour la densité de la matière, avec des fleurs, des pierres, du riz, du maïs, du blé (et si vous suivez la voie américaine les photos des défunts renommés « ancêtres »).
- \* L'air, le vent qui vaporise, à l'est avec les plumes, l'encens.
- \* Le feu qui transmute au sud avec la bougie, les allumettes.
- \* L'eau à l'ouest avec des coquillages ou un contenant d'eau.

Tu peux y adjoindre des offrandes sous forme de miel, de bière, de vin, de gâteau fait maison, de fleurs, que tu disposeras selon ce qui te semblera juste. Tu peux aussi y mettre des objets « de pouvoir », chers à ton cœur, auxquels tu attribues une signification particulière, comme des cristaux. Pense à réserver une jolie nappe pour ton autel.