Rituel d'Apaisement de la Colère

Préparation :

- Choisissez un endroit calme et paisible.
- Allumez une bougie blanche représentant la pureté et la paix.
- Ayez à portée de main un bol d'eau claire symbolisant la purification.

Étapes du rituel :

1. Asseyez-vous confortablement et respirez profondément trois fois.
2. Trempez vos doigts dans l'eau et touchez légèrement votre front, votre cœur et vos deux épaules, en disant : "Aqua pura, mentem serenam" (Eau pure, esprit serein)
3. Fermez les yeux et visualisez une lumière blanche et apaisante vous enveloppant.
4. Récitez trois fois l'incantation suivante : "*Ira recedit, pax advenit, Animus tranquillus, cor serenum. Per virtutem lucis et aquae, Iram meam nunc dimitto.*"
5. Respirez profondément, imaginant votre colère se dissiper à chaque expiration.
6. Terminez en touchant la flamme de la bougie du bout des doigts (avec précaution) et en disant : "Gratias ago, pax mecum" (Je rends grâce, la paix est avec moi)
7. Restez assis en silence pendant quelques instants, ressentant le calme s'installer en vous.

 © Activité-Paranormale 2009-2025