



Pack spécial janvier 2025



Pack disponible jusqu'au mercredi 3 janvier (inclus), au-delà de cette date, vous n'aurez pas le temps de recevoir les encens pour les dates importantes.

Chaque mois est une période durant laquelle des configurations énergétiques et astrologiques sont là pour nous permettre d'avancer sur le chemin et rendent plus propices et accessibles certains axes de travail. On me pose souvent la question de comment vit un initié, qu'est-ce qu'il fait au quotidien. Ainsi, je vous présente une partie accessible et très importante de ce qu'un initié ferait ce mois de janvier 2025. Voici ce que je ferais, et donc ce que je recommande. Pour tous les thèmes cités dans le programme, il est nécessaire de travailler en parallèle avec les outils du Développement intérieur et de l'Équilibrage Énergétique, pour un résultat optimal il est possible, mais non-nécessaire d'utiliser les artisanats proposés.

Thèmes du mois :

Le mois de janvier est un pont entre l'ancien et le nouveau. Comme une porte qui nous invite à franchir avec conscience, chaque pas en janvier peut influencer positivement notre chemin à long terme. C'est aussi le moment idéal pour revoir nos fondations – pensez à cela comme apprendre à marcher correctement. Il y a de multiples chemins qui mènent au sommet de la montagne, mais il n'y a qu'une bonne manière de marcher !

Il est important de se rappeler que l'année est longue. Ne mettons pas tous nos espoirs dans ce seul mois. Les anciennes civilisations étalaient leurs rêves et ambitions tout au long de l'année, comme un jardinier qui plante différentes graines à différentes saisons.

Un mois d'opportunités pour développer notre sagesse face aux pressions de la vie moderne quotidienne. Serais-je capable de réagir aux situations avec calme et compréhension ?

Les thèmes que nous avons pratiqués en développement spirituel en janvier persisteront avec nous pendant un certain temps, car nous favorisons indirectement notre année pour le succès ou l'échec. Devenir conscient de nos pensées et de nos réactions nous permet de les affiner, et transformer nos terrains faibles en force pour l'année !

Le mois s'ouvre sur des influences cosmiques qui soutiennent notre croissance spirituelle du 05/01 au 14/01, ce qui correspond justement à plusieurs dates importantes :

Le 05/01 : est un jour sacré dans plusieurs traditions, c'est la première méditation importante de l'année, on pourrait dire la première manifestation du Divin aux hommes, qui rappelle à tous la portée universelle de la spiritualité. Le message ici, est porté sur trois thèmes, 3 vertus essentielles à son développement spirituel et sa prospérité sur Terre...

Pour arpenter ce chemin de connaissance et de sagesse, trois axes à mettre dans nos bases nous sont conseillés pour cette année : l'Amour, l'Harmonie, et l'Authenticité. Imaginez ces vertus comme les trois piliers d'un temple, soutenant et élevant notre être. L'Amour est le pilier qui nous relie aux autres, à l'essence divine en chacun. L'Harmonie est le pilier qui équilibre notre vie intérieure et extérieure, très développer il nous aligne avec les rythmes cosmiques, nous permettant de trouver notre place dans la grande chorégraphie céleste. L'Authenticité est le pilier qui nous ancre dans notre identité, nous permettant de vivre avec intégrité et courage. Ensemble, ces trois piliers forment les prémices du temple sacré que votre aura tend à devenir.

Le 05/01 : allumer une bougie offrande + une bougie lumière + un encens kalachakra.

La bougie offrande pour remercier les Présences de nous accompagner encore pour une nouvelle méditation et une nouvelle année. La bougie lumière et l'encens kalachakra nous aidera à mieux nous relier aux Présences et au monde spirituel ; en ouvrant notre esprit et notre cœur aux messages qu'elles ont à vous offrir.

**Une méditation d'introduction sera proposée sur le site Hanka durant laquelle les Présences nous relieront à ces 3 vertus et informeront notre aura. Des graines seront semées et il sera à nous de les travailler par la suite.*



Pack spécial janvier 2025



Le 06/01 et 07/01 : il est conseillé de commencer par travailler sur l'amour et le chakra du cœur. Ici l'objectif est d'arriver à exprimer un amour pur, de faire circuler cette énergie en nous, et ensuite d'arriver à l'envoyer à un maximum d'être vivant autour de nous. Les énergies nous porteront pour arriver bien plus facilement à atteindre de hautes fréquences d'amour, et possiblement l'état d'être en lien. Par exemple, avant de manger, chérissons la Terre et comment la nourriture est arrivée à notre table. Avec ces pensées, envoyons notre amour aux aliments puis à la Terre, cela nous entraînera à développer notre amour, et la gratitude exprimée envers la Terre renforcera notre lien avec celle-ci, lien essentiel à notre ancrage.

Chacun de ces deux jours, je vous conseille d'allumer : une bougie amour + une bougie offrande + un encens chenrezig.

Le 08/01 et 09/01 : il faudra poursuivre le travail sur l'harmonie est le fait d'être continuellement en phase avec ce qui nous entoure, c'est un moment où notre aura est en expansion, ou nos différents centres énergétiques fonctionnent totalement. Ceci renforce grandement l'aura et atténue le risque de perturbation énergétique, car aucun terrain faible ne s'exprime lorsque nous sommes en harmonie.

Chacun de ces deux jours, je vous conseille d'allumer : une bougie harmonie + un encens kalachakra.

Le 10/01 et 11/01 : le travail sur l'authenticité et la couleur verte de l'aura sera très propice. Est authentique ce qui est vrai et pur. Qui au-delà des apparences, manifeste l'être le plus vrai qui reflète l'individualité (je fais ici la différence entre la personnalité plutôt liée au bas plans et l'individualité plutôt liée au hauts plans).

Le 10/01 : allumer une bougie émotionnelle + un encens chenrezig.

La bougie émotionnelle apportera un soin sur le plan émotionnel, traitant les principales entraves et blocages pouvant nous maintenir dans le « bas astral » c'est à dire de vivre des émotions de basse fréquence (peur, jalousie, ressentiment, haine, colère, etc.). Tout en faisant un soin afin de neutraliser les failles et causes profondes de problèmes nous affectant sur le plan émotionnel, au niveau de l'âme qui est un soin émotionnel profond qui traite les traces énergétiques des événements ayant conduites au choc émotionnel afin de déprogrammer peu à peu les schémas émotionnels qui en découlent. En complément, l'encens chenrezig aidera justement à être dans l'acceptation et le pardon des événements passés, que ce soit de cette vie ou des précédentes.

En résumé, ce premier travail sur l'authenticité sera axé sur le fait de se libérer des blocages émotionnels qui peuvent faire que nous avons développé une personnalité qui peut être comme une carapace ; qui a été construite en réaction à et non pas qui vient pleinement de nous.

Le 11/01 : allumer une bougie lumière + un encens Kalachakra.

Pour cette deuxième journée, la bougie lumière et l'encens kalachakra aideront à faire preuve de discernement et voir au travers les voiles. Si le premier jour du travail sur l'authenticité est plutôt axé sur des libérations émotionnelles, le deuxième jour est plutôt axé sur des libérations sur le plan mental.

13/01 : la pleine lune. En cohérence avec le travail effectué sur l'amour, l'harmonie et l'authenticité, la pleine lune du 13 janvier marque l'étape charnière de ce cycle spirituel. Elle agit comme un phare énergétique éclairant les ombres de notre être pour permettre une purification émotionnelle profonde et une libération intérieure. Cette pleine lune vient amplifier le travail entamé sur les blocages émotionnels et mentaux des jours précédents. Là où l'authenticité nous invite à dévoiler notre véritable essence, cette pleine lune nous offre l'opportunité d'aller encore plus loin en explorant nos ombres émotionnelles.

Nous portons souvent en nous des émotions refoulées qui conditionnent nos décisions, nos préférences et nos relations. Elles agissent comme des filtres subtils, influençant notre perception du monde et nous éloignant de notre véritable nature. La lumière de cette pleine lune nous permet de prendre conscience de ces filtres et de nous en libérer pour retrouver une expression pure et authentique de notre être.



Pack spécial janvier 2025



**Une méditation sera proposée sur le site Hanka.*

Travail Spirituel Proposé

1. Purification des Ombres Émotionnelles

- La pleine lune illumine les aspects cachés de nous-mêmes. Profitez de cette journée pour **accueillir** vos émotions les plus profondes, sans jugement. L'objectif n'est pas de les rejeter, mais de les reconnaître pour les transmuter en lumière.
- **Exercice proposé** : prenez un temps d'introspection en méditation. Visualisez cette pleine lune comme une lumière douce qui vient éclairer les zones d'ombre en vous. Laissez remonter les émotions enfouies et observez-les comme des nuages que vous laissez traverser sans vous y attacher.

2. Libération des Attachements Émotionnels

- Ce travail va au-delà de la simple prise de conscience. Il s'agit d'identifier les schémas émotionnels répétitifs qui dirigent nos comportements et d'initier un processus de **libération**.
- **Rituel conseillé** : allumez **une bougie émotionnelle** et un **encens Chenrezig** pour favoriser l'acceptation et le pardon. Adressez-vous à votre être intérieur et aux Présences pour demander leur aide afin de transmuter ces émotions en une énergie pure et apaisante.

3. Retrouver sa Vraie Nature

- En vous libérant de ces filtres émotionnels, vous vous reconnectez à votre **essence véritable**, exempt des influences externes et des conditionnements passés. C'est un retour à votre **nature authentique**, où vos choix, vos préférences et vos décisions émanent de votre cœur et non plus de vos blessures ou peurs.

Du 19 au 21 : les énergies célestes sont propices à la purification, la pratique de l'équilibrage énergétique est renforcée (en lien avec la détection et le fait de pouvoir « porter » plus le traitement). Se purifier est la première de toutes les étapes initiatiques. C'est traiter les désordres énergétiques que nous avons accumulés au fil de notre vie « inconsciente », traiter la racine de tous nos terrains faibles pour enfin avancer vers la Lumière, jusqu'à la trouver ! À travers l'histoire, les Hommes en recherche d'éveil spirituel ont toujours pratiqué des purifications, et ceux sous différentes formes.

Des purifications générales qui vise à traiter les énergies négatives tel que les entités négatives et parasites, ou stagnantes tel que les objets plantés et les blocages énergétiques. Cela inclut les émotions lourdes et les pensées négatives, kyste/charge mental et émotionnel.

Un cycle de purifications axé sur les influences de nos ancêtres pour ceux qui n'ont pas encore abordé ce travail. Il s'agit de libérer les perturbations négatives héritées de nos lignées, telles que les implants négatifs (limitations et blocages mis à notre insu pouvant être lié aux croyances inculquées qui limitent notre potentiel), les mémoires négatives (les traces énergétiques des traumas et événement marquant vécu par les ancêtres). Ces influences ancestrales peuvent obscurcir notre capacité à vivre avec les vertus de l'amour, de l'harmonie, et de l'authenticité. En nous libérant de ces fardeaux, nous pouvons exprimer plus pleinement ces qualités dans nos vies.

Le 19/01 : allumer une bougie purification + un encens padmashambava.*

Le 20/01 : allumer une bougie purification + un encens milarepa.

Le 21/01 : allumer une bougie purification + un encens padmashambava.*



Pack spécial janvier 2025



**Pendant ces journées, il peut être propice aussi d'allumer un encens milarepa lors d'une autre méditation / ou traitement de mémoires ancestrales. Si vous ne traitez pas de mémoires ancestrales, il peut être allumer comme une offrande pour les ancêtres et fera des soins en lien avec les ancêtres.*

Le 26/01 : méditation finale avec le Bouddha de la compassion, qui viens nous offrir sa vertu et ses enseignements lors d'une méditation qui sera publié sur le site Hanka.

L'amour, dans sa forme la plus pure, est un état d'être, une lumière intérieure qui guide nos pensées, nos paroles et nos actions. La compassion, quant à elle, est l'expression active et concrète de cet amour. La compassion n'est pas une question de "souffrir avec l'autre", mais plutôt une bienveillance éclairée qui nous pousse à comprendre les expériences d'autrui. C'est une capacité à ressentir ce dont les autres ont besoin, ce qui implique un esprit de tolérance et de non-jugement, où nous observons les expériences, les axes et les sentiments des autres sans les évaluer à travers le prisme de nos propres préjugés ou opinion. La compassion est la force qui nous permet de rester fermes et inébranlables face aux situations que nous pouvons vivre, incarnant l'idéal du Saint qui, face à tout, demeure profondément ancré dans l'amour inconditionnel.

Cette méditation vient ancrer la compassion et l'amour inconditionnel dans nos vies. En consolidant ces énergies, elle nous prépare à accueillir pleinement les nouvelles intentions que nous poserons lors de la Nouvelle Lune du 29 janvier. Ce moment sera l'occasion de renaître à soi-même, en alignant nos aspirations avec les enseignements reçus tout au long de ce cycle.

Le 26/01 : méditer avec une bougie amour + un encens chenrezig. Vous sere guidez vers la compassion et l'amour. L'encens chenrezig agit notamment sur la pureté des relations, favorisant des liens sains basés sur l'entraide et la solidarité, enseignant la pureté du cœur. Il vous aide à travailler sur les émotions négatives, à les dépasser et à développer et exprimer des émotions positives pure et élevées.

Le 29/01 : nouvelle lune – renaissance et intériorisation. La nouvelle lune de janvier marque un moment sacré de renaissance et de transformation. Alignée avec l'énergie du début d'année, elle symbolise le renouveau, la création d'intentions et l'émergence de nouvelles possibilités. C'est un temps d'introspection, où le silence et la clarté intérieure nous guident pour poser les bases de l'année à venir. Sous l'influence de cette lune, nous sommes invités à plonger profondément dans nos aspirations les plus sincères, à écouter nos rêves et nos véritables désirs. Comme un jardinier qui prépare la terre pour y semer ses plus belles graines, cette période nous permet de définir des intentions alignées avec notre essence et notre chemin spirituel.

Le travail énergétique de cette nouvelle lune nous appelle à la réflexion et à l'authenticité :

- **Quelles aspirations viennent du cœur, et non de l'ego ?**
- **Quels blocages devons-nous relâcher pour accueillir pleinement le renouveau ?**
- **Comment faire correspondre nos choix de vie avec notre chemin spirituel ?**

Pour accompagner ce processus, **le Bouddha de la Sagesse** sera la Présence idéale. Associé à la clarté mentale, au discernement et à la libération des illusions, il nous aide à dissiper les voiles du mental qui obscurcissent nos intentions. Sa lumière symbolise la coupure des attachements et des pensées limitantes, nous libérant pour avancer avec sagesse et détermination.

Une fois ce travail de purification accompli, la seconde phase s'ouvre avec la guidance de **Maitreya**, ayant plusieurs titres notamment le Bouddha du Futur. Incarnation de l'espoir, du renouveau et de la promesse d'une ère lumineuse, il nous invite à nous projeter dans l'avenir avec foi et bienveillance. Il représente le lien entre notre présent et un futur aligné, où chaque intention devient une graine porteuse d'évolution spirituelle.



Pack spécial janvier 2025



Cette nouvelle lune, point d'ancrage du début d'année, symbolise un nouveau départ. C'est l'occasion de poser des bases solides pour ce que nous souhaitons manifester dans notre vie. Après avoir travaillé sur **l'amour, l'harmonie et l'authenticité**, Maitreya nous guide pour intégrer ces enseignements tout en orientant nos intentions vers un futur en accord avec notre essence profonde.

Il est l'émanation de la compassion et de l'espoir, mais aussi d'une sagesse tournée vers l'avenir. Il nous rappelle que chaque pensée, chaque action et chaque décision construisent notre avenir spirituel. En semant des intentions sincères et alignées, nous créons une dynamique qui nous élève tout en contribuant à l'harmonie collective.

Cette journée est idéale pour réfléchir à ce que nous souhaitons incarner et comment y contribuer avec justesse. Les intentions posées sous cette nouvelle lune seront soutenues par l'énergie bienveillante de Maitreya, qui nous encourage à imaginer un futur lumineux empli d'amour, de paix et d'équilibre.

Sous cette nouvelle lune, il nous rappelle que **chaque intention pure est une lumière semée dans l'obscurité**. En cultivant la patience, la persévérance et l'amour, nous laissons nos aspirations grandir, transformant notre vie et notre environnement avec douceur et force. Ce n'est pas seulement un travail personnel, mais une **participation à la création d'un futur plus lumineux pour tous**.

Le 29/01 : pour vous accompagner dans vos méditations, je vous conseille d'allumer une bougie lumière et un encens kalachara.

Vous l'aurez compris, tous ces événements et thèmes peuvent être vécus sans recourir aux bougies et encens, cependant si vous avez envie de maximiser et optimiser ces expériences, c'est possible.

Jean-Loup LIST et Marie JANNIN

jean-loup.list@sfr.fr

<https://boutique.hanka.fr/>