

Créer un autel de pierres dédié à ses ancêtres

Honorer sa lignée, poser un espace sacré de mémoire et de guérison

Dans le tumulte du quotidien, nous oublions parfois que **nous sommes la somme de ceux qui nous ont précédés**.

Créer un autel pour ses ancêtres, c'est **offrir un lieu tangible à l'invisible**, une passerelle entre les générations. C'est un geste simple, sacré, réparateur.

Un autel, c'est un espace d'amour, de reconnaissance, de paix.

Un lieu pour dire : *je vous vois, je vous honore, je vous rends ce qui ne m'appartient pas*.

Pourquoi créer un autel ancestral ?

- Pour **reconnaître ceux qui ont été oubliés ou exclus**
- Pour **apaiser les mémoires douloureuses**
- Pour **demander guidance, protection, soutien**
- Pour **remercier la vie qui nous a été transmise**, malgré les blessures
- Pour **libérer les charges inconscientes**, avec gratitude

Quels éléments choisir ?

1. Une base naturelle

→ Un petit tissu en lin, un bois flotté, une dalle de pierre brute

→ Choisir un endroit calme, qui appelle le recueillement

2. Des pierres dédiées à la mémoire et à l'héritage familial :

- **Obsidienne noire** : pour couper les liens toxiques tout en restant enraciné(e)
- **Labradorite** : pour protéger et transmuter les mémoires douloureuses
- **Améthyste** : pour apaiser les émotions liées aux lignées
- **Quartz rose** : pour ouvrir le cœur et guérir les blessures intergénérationnelles
- **Pierre de lune noire** : pour réconcilier avec la lignée féminine
- **Onyx** : pour honorer les racines et traverser les deuils

3. Des objets symboliques :

- Une **photo d'ancêtre** (ou simplement une bougie si tu ne connais pas leurs visages)
- Une **fleur séchée**, un **nom écrit à la main**, une **clef ancienne**, un **morceau de tissu hérité**
- Une **offrande symbolique** : herbes, eau, encens, pain, pierre, plume

4. La lumière :

- Une **bougie blanche** ou dorée, à allumer lors des rituels ou méditations

Rituel simple à poser devant l'autel :

Assieds-toi en silence.

Allume la bougie.

Pose ta ou tes mains sur ton cœur.

Et prononce à voix haute ou intérieurement :

« Je vous vois.

Je vous rends grâce pour la vie transmise.

Je vous rends les fardeaux qui ne m'appartiennent pas.

Je vous rends à votre destin.

Je choisis de vivre librement, en paix avec ma lignée.

Merci. »

Laisse les émotions venir. Respire. Reste le temps que ton cœur a besoin.

Et après ?

Entretiens ton autel avec respect. Tu peux :

- y déposer des pensées, des mots, des fleurs
- y allumer une bougie aux dates clés (fête des morts, anniversaires, pleine lune...)
- l'ajuster à ton intuition, le faire évoluer

Ce petit espace devient un **lieu vivant**.

Un **pont d'amour entre toi et les générations passées**.

Un soutien pour ton présent. Une bénédiction pour l'avenir.

NATURA 3 – Boutique de pierres naturelles

Patricia BARBIER

Ateliers & séances individuelles

www.natura-3.com | 📞 06 33 13 74 92

81 Avenue Gallieni, 10300 Sainte Savine

Constellations familiales • Pierres naturelles • Rituels lunaires