

Rituels pour le quotidien

Voici quelques rituels que vous pouvez mettre en place dans votre vie de tous les jours afin d'accueillir au mieux ce que la vie vous en propose et ainsi de créer du lien quotidien. En focalisant votre attention sur chacun de ces moments, vous renforcez votre présence et ancrez des habitudes positives.



- Au réveil, remerciez pour la journée qui commence afin de vous mettre en phase avec.
 - Faites vos ablutions, principalement, la bouche, les mains, le visage, la nuque, ceci libère des énergies astrales de la nuit.
 - Ouvrez votre fenêtre respirez longuement en prenant conscience de l'air qui entre dans les narines, cela met en contact avec le présent de la journée.
 - Buvez un grand verre d'eau tiède, cela permet d'hydrater le corps et de nettoyer le tube digestif.
 - Marchez dans la rosée si vous le pouvez, cela stimule votre corps vital donc votre vitalité ! (à coupler avec la respiration).
 - Faites des exercices, dehors si vous le pouvez, cela va préparer votre corps au mouvement de la journée.
 - La salutation aux 7 directions nous rappelle les différentes dimensions que nous habitons, nous commençons à l'Est, puis le Sud, l'Ouest, le Nord 1ère photo, Grand père Ciel 2ème, Grand-mère Terre 3ème, puis le Grand Mystère. 4, 5, 6ème, mettez une main sur le cœur et l'autre vers la direction.
- Pour le grand Mystère mettez les deux mains sur le cœur, puis ouvrez les bras et englobez tout l'espace qui vous entoure, vous mettez en phase avec l'univers dans lequel vous vivez.

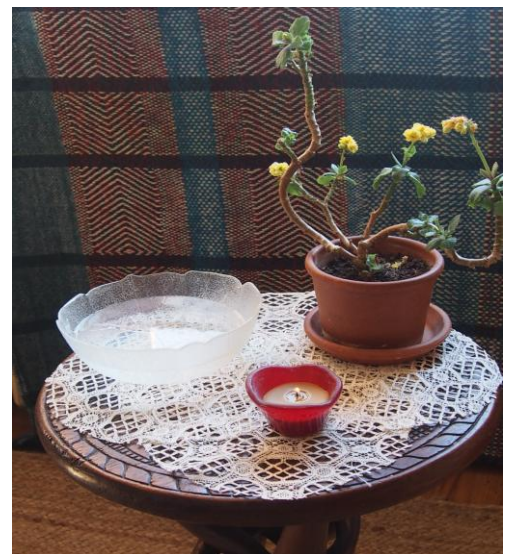


- pour les repas : prenez le temps de les préparer avec conscience, cela charge la nourriture de votre intention. Préparez- vous une table avec nappes, bougies, fleurs, et tout ce qui favorise un environnement propice à manger dans le calme et la bienveillance. Préférez une nourriture naturelle et frais, à des aliments industriels (plats tout préparés, boîtes de conserve).



-la prière de remerciement au début du repas vous place dans un état de conscience qui favorisera la relation à la nourriture (plaisir/digestion/assimilation), la reconnaissance à ceux qui l'ont préparée, ainsi que ceux qui ont permis que ces aliments soient sur votre table ainsi que les aliments eux- même.

- Vous pouvez vous installer un autel aux 4 éléments. Prenez un peu de terre ou pot de fleur, un bol d'eau et une bougie que vous allumerez. Mettez vous en lien avec chaque élément, la terre, puis l'eau, le feu, et l'air qui vous entoure. Prenez conscience de leur action en vous au travers de vos os(terre), de vos liquides sang lymphe (eau), de votre thermorégulation chaud /froid (feu), et vos poumons dans leur mouvement(air). Cela va vous installer dans la présence de qui vous êtes, et approfondir votre lien aux éléments.



- la marche en nature vous permettra de vous connecter à quelque chose que vous sentez essentiel en vous, surtout quand vous vous êtes un peu perdu par le mouvement de votre existence, pieds nus pour ceux qui le peuvent. Les arbres aident à cela quand on se met à leur écoute (arrêtez l'intellect et soyez réceptif). Une main sur le cœur ainsi que votre attention, une autre sur le tronc de l'arbre.



Vous le touchez, il vous touche !

- la méditation, calme le mouvement du mental(l'intellect), pause, s'est se donner du temps.
- se donner le temps du repos, afin d'écouter son corps.
- Avoir des activités créatrices, afin d'exprimer votre essence (nos pensées, paroles, et actions, nous définissent). Ce qui est proposé plus haut en font partie.
- Avant d'aller au lit regardez les étoiles, la lune, et regardez à quel point c'est si proche de vous, rappelez- vous d'où vous venez, vous pouvez les saluer.
- Au coucher, faire la rétrospective de ce que vous avez vécu, Remerciez pour tout cela afin de clôturer votre journée, être reconnaissant permet de valider vos liens.
- Soyez toujours bienveillant envers vous et les autres et gardez dans votre cœur une place pour la bonne humeur. Et si tout ceci vous procure de la joie, c'est que le divin n'est pas loin !

