



MANIPURA

Ma cérémonie de la Pleine Lune

<https://www.spiritualite-et-yoga.com>

La Pleine Lune est le moment idéal pour se défaire de ce qui nous encombre et aller de l'avant , revivifié par Pour comprendre ce que nous allons aborder ici, il est nécessaire d'avoir lu l'article *Ma Cérémonie de la Pleine Lune* : <https://spiritualite-et-yoga.com/ma-ceremonie-de-la-pleine-lune/>

Je prends le temps

Installez-vous confortablement dans un endroit où vous vous sentez bien et vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous et redressez le dos sans toutefois vous mettre en tension. Prenez trois grandes et profondes respirations. Prenez le temps de ressentir les mouvements de votre ventre et de votre cage thoracique. À chaque inspiration, sentez que vous vous rechargez en énergie et à chaque expiration, visualisez toutes les toxines du corps et les tensions et le stress s'éliminer à la terre.

PARDON

Se défaire de ce qui nous encombre

Écrivez une habitude, un schéma de pensée ou un ressenti dont vous voudriez vous défaire. Prenez le temps de l'exprimer, de le matérialiser par écrit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pardonnez pour avancer

À présent pensez à un ou des personnes vous ayant contrariés et pour lesquelles il vous est difficile de passer outre ou de pardonner. Décrivez les événements en détail, matérialisez-les par écrit.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

<p>Moment d'introspection Fermez les yeux et prenez un à un chacun des événements décrits ci-dessus. Visualisez la ou les personnes concernées vous faire face. Voyez entre elles et vous un sentiment de réelle bienveillance se dessiner. Envoyez de l'amour à chacune de ses personnes. Prononcez les mots 'Je te pardonne' puis visualisez la ou les personnes s'éloigner de vous lentement et en paix.</p>

Incantation lunaire

Dites en silence ou à voix haute les mots suivants :

*Je remercie les énergies de la lune pleine de m'aider car ce soir :
Je me défais de ce qui m'encombre. J'avance avec confiance et amour sur mon chemin de vie.
Je pardonne ce qui m'ont blessé(e) avec bienveillance. Chaque personne avance selon son propre chemin de vie.
Les actes d'autrui participent à l'expérience de mon âme.
Je me pardonne moi-même, de ne pas être infallible, de faire des erreurs, d'être imparfait(e), et c'est très bien ainsi.
J'envoie amour et bienveillance à l'Univers, amour et bienveillance aux autres, amour et bienveillance à moi-même.*

GRATITUDE

Avoir de la gratitude vous aide à réaliser vos rêves : l'ego de côté, votre énergie est pure et attire à elle vos rêves matérialisés.

Pour quoi êtes-vous reconnaissant ?

Écrivez au moins 3 situations, événements ou personnes pour lesquels vous êtes reconnaissant. Prenez le temps d'écrire ou de penser pourquoi cela est si important et bon dans votre vie.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Envoyez vos vœux à l'Univers

Dans un endroit sans risque (un évier par exemple), brûlez les feuilles de cette cérémonie pour signer le réel lâcher prise dont vous faites preuve. Le détachement venant du pardon et de la gratitude que vous ressentez en ce soir de pleine lune.

Om Shanti



MANIPURA, Spiritualité & Yoga, tous droits réservés

<https://spiritualite-et-yoga.com>