



Complément Spécial

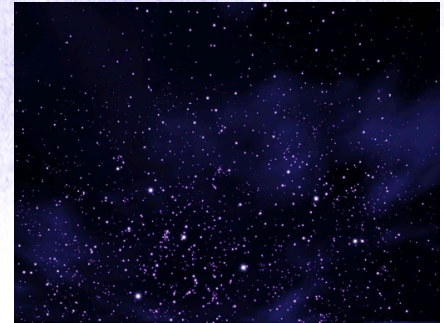
vivre au rythme
de La Lune

Rédaction : Candice
Mise en page : Ouassima



Lorsque j'étais enfant, puis adolescente, j'adorai regarder le ciel la nuit. Je contemplais les étoiles et la lune parfois plusieurs heures. J'adorai chercher la première étoile et me dire, c'est la mienne. C'est celle qui veille sur moi.

Je me souviens lorsque j'allais chez mes grands-parents, l'été à la campagne dans un village de moins de 200 habitants, l'ambiance était tellement différente de la ville. Pas de lumière issue de nombreuses habitations, pas d'éclairage public et un ciel étoilé encore plus éclatant, brillant et l'on pouvait même y voir de grosses traînées et verte blanche qui semblaient danser.



Puis, j'ai grandi, je suis devenu adulte avec tout ce que cela applique: travailler pour gagner sa vie, le quotidien à gérer, les études que je poursuivais en parallèle sans oublier ma vie sociale partagée entre ma famille et mes amis. Les journées étaient bien remplies aussi bien matériellement que psychologiquement et mon observation de ciel devenait de plus en plus ponctuel jusqu'à inexistant. La vie suit son cours des années passées.

Un jour de déprime, je discutais avec une amie.

D'habitude, peu loquace sur mes états d'âme, je lui en ai parlé. Je me sentais triste, déprimée, lasse de tout et je me souviens d'avoir dit : "je ne comprends pas, pourquoi, je n'ai pas de frein particulier en ce moment, tout va bien". Sa réponse me surprit : "c'est normal, de mars et la pleine lune demain".

Je lui demandais le rapport et elle m'expliqua que la lune avait des effets sur l'humeur, en particulier si on était sensible au cycle lunaire.

J'écoutais et me dis simplement que cet état allait passer puis oublia cette conversation.



Quelques lunaisons plus tard, la déprime refit son apparition. Belle synchronicité à posteriori puisque je discutais à nouveau avec cette même amie qui m'a fait remarquer que la pleine lune était proche. Mais encore une fois, j'oubliais vite la conversation et repartie dans mon quotidien. Cependant, je remarquais en m'en amusant que j'entendais parler de personnes lunatiques ou des effets de la lune sur les cheveux par exemple mais je ne comprenais pas à ce moment-là, les signes qui venaient à moi.

Il se passa encore quelques pleines lunes et l'intervention d'une troisième personne pour que je prenne en compte ce facteur.

Déprime, tristesse et angoisse sans fondement, se produisaient toujours au même moment: à la pleine lune. Cela pouvait durer de deux jours à une semaine et lorsque j'en ai pris conscience, je me suis mise à détester cette période. Quelle erreur !!!

En réagissant de la sorte, j'aggravais les symptômes. Je me conditionnais à être triste et angoissée. Puis un jour, j'ai eu le déclic. Je ne me souviens plus exactement comment il s'est produit. Je me souviens juste d'avoir discuté avec mon amie de la lune et de ses effets. Je me souviens que nous étions d'accord sur le fait que cette phase était forte, puissante et qu'elle éclairait la moindre chose telle une loupe grossissante.



Puis est arrivé ce jour, où je me suis levée et je l'ai observée. Elle était la pleine, brillante, dégagée. Je me suis dit : "puisque tu si forte, alors devient mon allié et non plus mon ennemi. Donne-moi ta puissance pour me faire avancer et éclaire tout ce qui est bien autant que ce qui ne l'est pas, j'aurai au moins un équilibre".



Depuis ce jour, même si certaines lunaisons sont plus difficiles que d'autres, je dois bien me rendre à l'évidence. Je ne subis plus les effets de la lune mais je me harmonise avec elle. Je ne subis plus les périodes de tristesse mais je m'en sers. Je transforme ces moments d'inconfort en moteur, pour me faire avancer dans mes projets qu'ils soient quotidiens ou professionnels. Cela s'applique aussi à mon de développement personnel et à mes relations.

Je me suis ensuite intéressée à la nouvelle lune.



J'entendais parler des vœux, du chèque d'abondance que je me suis mise à faire. Certaines fois, cela fonctionnait, d'autres non et je ne comprenais pas pourquoi.

Est-ce que mes demandes étaient irréalisables ? Était-ce si mal formulé? Peut-être tout simplement que c'était comme le loto, une question de chance?

En réalité, ce qui me manquait, c'était le travail complet avec tout le cycle lunaire. Tout est une question d'intention et d'attention.

Prenons un exemple pour étudier la différence entre intention et attention:

Imaginons que vous souhaitez faire pousser des tomates. En plantant les graines, vous posez votre intention à savoir celle d'obtenir des tomates.

Si, après avoir planté vos graines, vous ne vous en occupez pas: pas d'arrosage, vous ne mettez pas de tuteur.... alors vos chances de faire une belle récolte vont considérablement chuter voire être nulles.

Par contre, si vous y prêtez de l'attention, alors vous vous donnez les moyens d'obtenir une belle récolte.



Il en va de même avec les vœux et le cycle lunaire: si vous souhaitez les voir se réaliser, alors l'intention et l'attention sont deux éléments-clés pour vous donner toutes les chances de réussir.



Revenons à nos tomates.

Il est possible, malgré vos soins et votre attention que vous ne fassiez pas une belle récolte.

Il existe deux raisons principales à cela:

- L'extérieur. Par exemple, le temps qu'il fait (froid/chaud, soleil/pluie, gèle...), les insectes qui viennent manger votre récolte ou encore vos enfants jouant au ballon et saccageant votre récolte. Cela veut-il dire que vous ne réussirez pas. Non !! Ce n'était juste pas le bon moment. Avec détermination et constance, vous replanterez une graine et vous aurez vos tomates, avec un peu de retard. Il en va de même pour les vœux lunaires: quand ce n'est pas le bon moment, il faut 'accepter et persévérer sauf si vous décidez de changer vos plans (par exemple, à la place de tomates, vous pourriez décider de planter des roses, ce n'est pas baisser les bras, mais simplement réadapter vos souhaits avec le moment présent)
- Vos soins: une plante pour s'épanouir à besoin d'espace, de lumière, de liberté. Parfois à trop bichonner une plante, on peut l'étouffer, l'asphyxier. Vos tomates se développeront mais dans la limite que vous lui imposez (comme les tomates cultivées en masse dans les serres industrielles). Alors oui, la récolte sera là, mais la tomate industrielle aura-t-elle le même goût que celle de votre jardin? Il en va de même pour les vœux. Si vous vous focalisez trop sur eux, alors vous les étouffez, les empêchez de grandir, de s'épanouir, de se réaliser complètement et de la meilleure façon.



Après avoir lu "La lunologie" de Yasmin Boland, j'ai testé les propos de l'auteure (belle synchronicité encore puisque j'ai trouvé ce livre quelques jours avant une nouvelle lune) et j'ai suivi ses recommandations.

Sur 10 vœux formulés, trois se sont réalisés complètement et 2 en partie. Ceux qui ne se sont pas réalisés étaient soit long à réaliser (et je le savais en les formulant), soit pas forcément ma priorité du moment.

Le mois suivant, je décidais de reposer mes vœux mais sans suivre le cycle lunaire pour l'expérience. Résultat: zéro vœu réalisé complètement, et un en parti toujours sur 10. Cette expérience fut pour moi concluante car le cycle suivant, je repris le cycle lunaire dans son intégralité et les résultats étaient beaucoup plus satisfaisants.

C'est aussi pendant ce troisième cycle lunaire que je me suis approprié le travail avec la lune en créant notamment mes propres rituels en fonction des phases de la lune.

Pour travailler parfaitement avec les cycles lunaires, il serait souhaitable de savoir où se trouve la lune c'est-à-dire dans quelle maison astrologique, dans quel signe.

Le but de ce complément est de vous donner des clés pour travailler en accord avec les différentes phases lunaires, c'est pourquoi, vous ne trouverez pas la correspondance astrologique dans ce complément.

Si vous souhaitez approfondir votre connaissance de la lune et travailler de manière plus poussée avec elle, je vous invite à vous procurer le livre "La lunologie" de Yasmin Boland, Editions le courrier du livre.

Les explications des différents cycles lunaires ont été inspiré par ce livre, par contre les rituels proposés ne font pas partie du livre.



Un dernier point: lorsque je pose un vœu ou une intention, je remarque que souvent dans les deux jours qui suivent en général l'inverse se produit. Par exemple, si je pose l'intention d'être sereine, alors le lendemain je passe une journée où tout est fait pour me stresser. Si je pose l'intention d'être dans la joie, le lendemain je passe une journée où je risque de me mettre en colère...

A chaque fois, je me faisais la réflexion que c'était en total contradiction avec le vœu que je venais de formuler.

Un jour que je méditais là-dessus, la réponse m'est venue, claire et limpide. Ce stress, cette colère n'était en réalité pas une contradiction mais au contraire une réelle réponse à mon intention. En ressentant ces émotions, on me donnait l'opportunité d'évacuer ce que j'avais en moi et qui pouvait générer du stress si je reprends cet exemple-là. Cela me permettait aussi de prendre un peu de recul sur les situations qui déclenchent ce phénomène.

J'en ai conclu que pour accéder à la joie, à la sérénité, j'avais le besoin de passer par un processus de guérison alors si vous aussi vous passez par ces apparentes contradictions, voyez-le comme une réponse à vos intentions et la nécessité de guérir quelque chose pour réaliser votre souhait.

Pour résumer:

Intention et attention sont deux clés de réussite pour travailler avec la lune.

Il est important de garder un certain détachement vis-à-vis de ces souhaits, vœux et ne pas être obnubilé par la réussite ou non de son travail.

Les rituels présentés dans ce complément s'effectuent tous les 3 à 4 jours. Pendant le rituel, focalisez pleinement votre attention et votre concentration sur le rituel, mais une fois effectué, oubliez-les. Cela vous permettra de garder un équilibre en le trop et le trop peu (exemple de la tomate). Vous pouvez également simplement vous en inspirer et créer vos propres rituels.

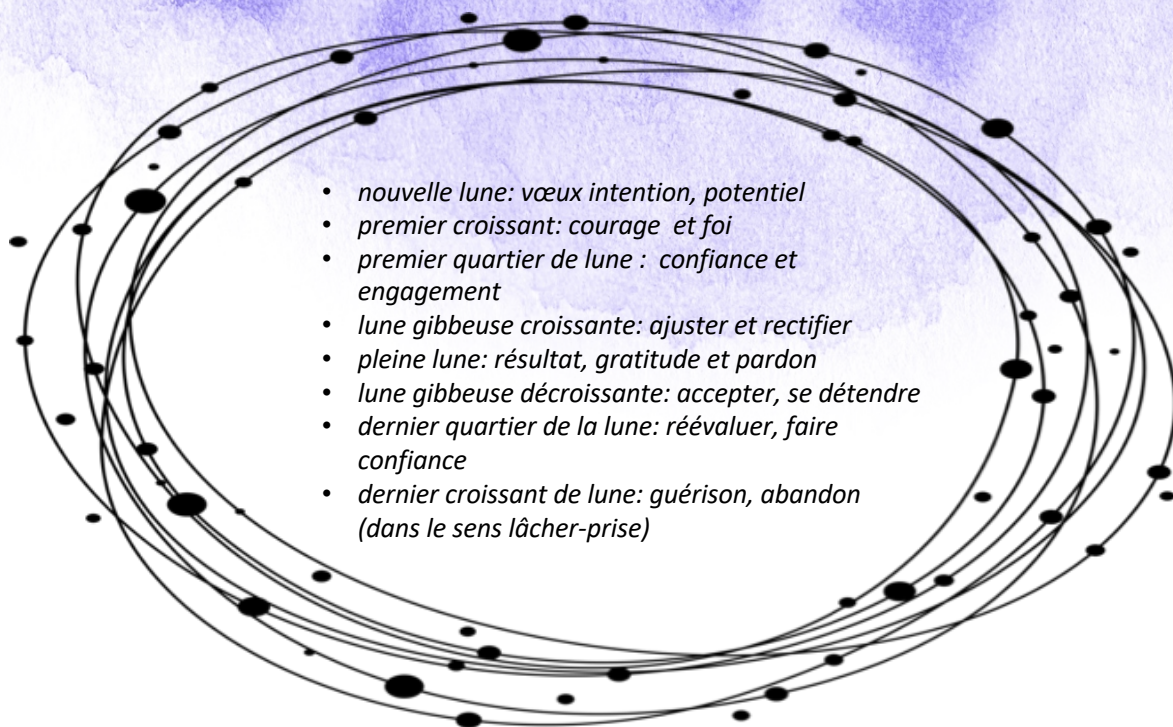
N'oubliez pas que la lune est votre amie et non votre ennemi. Elle vous aidera dans vos projets si vous l'appréhendez positivement (même si parfois il faut de nombreux cycles lunaires pour les réaliser).

Dernier point qui a son important: n'oubliez pas que votre souhait ne se réalisera pas nécessairement (voire rarement) de la manière dans vous l'imaginez. Essayez au maximum de vous détacher du comment et concentrez-vous sur votre but. La façon dont se réalisera votre souhait sera de toute façon la plus adaptée pour vous (parfois surprenante).

"Ne vous inquiétez pas de faire des vagues simplement en étant vous-même. La lune fait cela tout le temps" Scott Stabile

"Croyez que vous le pouvez et vous serez à mi-chemin" Theodore Roosevelt

Complément Spécial - La Lune



Nouvelle lune: vœux, intention, potentiel

C'est la période des vœux, des souhaits, du chèque d'abondance.

Une nouvelle lune se prépare, s'anticipe.

Pour pouvoir poser clairement ses intentions, ces souhaits, il est important de réfléchir à ce que l'on souhaite, et non à ce qu'on ne souhaite pas.

Par exemple: vous en avez assez de ne pas pouvoir profiter de votre argent car vous passez votre temps à payer des factures, au lieu de demander à ne plus avoir de factures, posez l'intention: je gagne de l'argent et je m'en sers pour me faire plaisir. Vous êtes attristé car vous avez une relation difficile avec quelqu'un de votre entourage (famille, amant, collègue...), posez l'intention d'avoir des relations épanouissantes, ou encore de vous sentir serein, apaisé.

La nouvelle lune est une sorte de reset de notre système, quelque soit le passé, ce qui compte c'est le moment présent. Pour rendre ce moment encore plus puissant, plus magique:

- ✓ écrivez vos souhaits
- ✓ dessinez ce que vous voulez obtenir
- ✓ faites des collages que ce soit en découpant des magazines ou sur l'ordinateur qui montre vos réalisations
- ✓ lisez à haute voix vos souhaits
- ✓ **IMPORTANT**= imaginez !!!!! imaginez que vos souhaits sont réalisés, imaginez ce moment où la bonne nouvelle tombe, ce n'est pas le moment de se laisser envahir par la tristesse mais bien de ressentir la joie.
- ✓ Si vous avez des difficultés, essayez de vous souvenir d'une réussite, par exemple peut-être avez-vous passé le permis et avez-vous ressenti une grande satisfaction de l'obtenir, essayez de vous souvenir de ce sentiment et appliquez-le à vos souhaits.
- ✓ vous pouvez aussi vous conditionner et rendre le moment symbolique, préparez le moment, préparez votre table, installez vos bougies, vos pierres, méditez, priez. Toutes vos actions vous permettront de rendre cet instant spécial, efficace, conscient et magique.

Complément Spécial - La Lune

Premier croissant: courage et foi (entre 3.5 jours et 7 jours après la nouvelle lune)

C'est la période où la lune repart vers sa pleine lumière. Il est important de garder en tête ce que l'on souhaite réaliser.

Vous pouvez prendre un moment dans votre journée pour relire vos souhaits, les visualiser. Dessiner ou écrire l'objectif, la réalisation comme si elle était déjà présente.

Après le moment de la nouvelle lune, où l'on concentre tous ces espoirs, un moment de découragement peut apparaître, c'est important de garder le cap, de faire preuve de courage et de foi dans ces souhaits.

Rituel du premier croissant:

- ✓ mettez-vous dans un endroit tranquille
- ✓ allumez une bougie
- ✓ prenez quelques grandes inspirations pour vous détendre et être dans le moment présent
- ✓ relisez vos vœux ou essayez de vous en souvenir
- ✓ pensez: mes vœux sont réalisés
- ✓ ressentez le bonheur que cela provoque en vous
- ✓ prenez conscience de votre sourire, s'il arrive naturellement, parfait, sinon provoquez-le en pensant bien, mes vœux sont réalisés
- ✓ pensez: je suis courageux(se)
- ✓ remerciez vous pour ce moment

Complément Spécial - La Lune

Premier quartier de lune : confiance et engagement (entre 7 et 10.5 jours après la nouvelle lune)

C'est le moment de s'affirmer vis à vis de nos souhaits.

A ce stade, certaines questions remontent: est-ce vraiment ce que je veux?

Si vous êtes sûr de vos vœux, de ce que vous souhaitez réaliser, continuez d'avoir confiance en vous, en la vie.

Si vous doutez de certains de vos vœux, lâchez les. Une partie de vous voudrait s'accrocher car votre mental verra cela comme un renoncement. Parfois, il faut savoir renoncer et accepter: cela n'est pas pour moi.

L'essentiel est de vous engager réellement dans vos choix et d'agir en conséquence.

Rituel du premier quartier:

- ✓ prenez un moment pour vous
- ✓ allumez une bougie si vous le souhaitez
- ✓ prenez quelques grandes inspirations
- ✓ relisez vos vœux et à chaque vœux, posez-vous la question: est-ce vraiment ce que je veux?
- ✓ Si la réponse est oui alors dites: je réalise (vœux en question)
- ✓ Si la réponse est non alors dites: je laisse partir avec joie (vœux en question)
- ✓ Remerciez-vous d'avoir fait ce tri



Complément Spécial - La Lune

Lune gibbeuse croissante: ajuster et rectifier (entre 10.5 et 15 jours après la nouvelle lune)

La lune gibbeuse (bossue) est le dernier quart avant l'apparition de la pleine lune. Pour les personnes sujettes à la pleine lune, cela peut-être le début d'une phase difficile puisque les peurs, les angoisses remontent.

Cela fait déjà entre 10 et 15 jours que les vœux ont été formulés et peut-être qu'aucun signe concret n'est apparu. Pas d'inquiétude, la lune est toujours en phase de progression et il est important de continuer à visualiser la réussite.

Cette phase de la lune est importante, car elle permet d'affiner ces souhaits et aussi de rectifier ce qui n'a pas été posé clairement. C'est une phase où vous pouvez avoir de nouvelles idées, écrivez les, elles sont importantes.

Rituel de la lune gibbeuse

- ✓ Prenez une feuille et un stylo
- ✓ Prenez trois grandes inspirations
- ✓ Posez-vous la question qu'est-ce qui est juste?
- ✓ Prenez votre liste de souhaits et pour chacun noter s'il est juste ou non?
- ✓ Rectifiez ce qui a besoin de l'être, approfondissez
- ✓ Notez vos nouvelles idées
- ✓ Finissez en disant: tout ce que je construis aujourd'hui se réalise

Complément Spécial - La Lune

Pleine lune: résultat, gratitude et pardon

C'est la phase critique: les émotions sont sous hautes tensions, mais c'est aussi la période des manifestations. Cela peut se traduire par du concret ou par des signes forts. C'est une période un peu chaotique où la lune est à sa pleine puissance. D'ailleurs c'est aussi le moment pour recharger ces pierres.

Faites de la pleine Lune votre alliée et non plus votre ennemi. Acceptez sa puissance, sa force même si cela vous paraît inconfortable. La pleine lune éclaire au maximum ce que vous ressentez, si vous ne vous sentez pas bien, c'est qu'il y a quelque chose à apprendre, à savoir.

C'est pourquoi il s'agit aussi du moment du pardon, pardonnez les autres, la vie et vous même. La gratitude fait elle aussi parti du moment fort de ce cycle, même si il est important de faire preuve de gratitude tout au long du cycle

Rituel de la pleine lune

- ✓ Accordez-vous un endroit au calme
- ✓ Si vous le pouvez, allez dehors de manière à voir la lune
- ✓ Si vous ne le pouvez pas, vous pouvez rester chez vous et essayez de vous mettre à une fenêtre d'où vous verrez la lune
- ✓ Vous pouvez allumer une bougie
- ✓ Regardez la lune et dites: éclaire-moi, donne moi ta puissance pour me permettre d'avancer
- ✓ Prenez une feuille et un stylo et notez tout ce que vous souhaitez pardonner, même les choses futiles
- ✓ Dites: je te demande de m'aider à pardonner (lisez votre liste)
- ✓ Vous pouvez brûler symboliquement votre liste (attention prenez des précautions, faites le au dessus d'un évier ou d'un récipient d'eau)
- ✓ Remerciez: la lune, la vie, vous-même
- ✓ Finissez en disant: je suis aimé, protégé, guidé. Tout est parfait, tout est réalisé. Je suis heureux.

Complément Spécial - La Lune

lune gibbeuse décroissante: accepter, se détendre (de 3.5 à 7 jours après la pleine lune)

Après tout ce travail, c'est le moment de se détendre. C'est un peu comme lorsqu'on a fini sa semaine de travail et qu'arrive enfin le week-end. Ces trois là sont exactement pareil. Surtout si pour vous la pleine lune est une zone de haute turbulences, vous avez besoin de reprendre des forces. Ne créez rien, ne planifiez rien, vous pouvez vous la couler douce. Acceptez votre vie au présent, même si tous vos souhaits ne sont pas encore réalisés, pensez à ce que vous possédez déjà (la santé? une maison? des amis? une famille? un savoir faire? une réussite quelconque? une vie professionnelle réussie?...)

Rituel de la lune gibbeuse décroissante:

- ✓ Prenez un plaid ou une couverture légère
- ✓ Installez-vous confortablement dans votre canapé ou votre lit
- ✓ Prenez quelques grandes inspirations
- ✓ écoutez les bruits environnants
- ✓ écoutez votre propre respiration
- ✓ Laissez votre esprit vagabonder quelques minutes sans chercher à le contrôler, suivez-le simplement pour voir où il vous emmène
- ✓ Dites: je suis détendu et souriez
- ✓ Dites: j'accepte ma vie comme elle est, tout est parfait
- ✓ Dites: je me remercie d'avoir offert à mon corps ce moment de repos
- ✓ Dites: je me remercie d'avoir offert à mon esprit ce moment de liberté

Complément Spécial - La Lune

dernier quartier de la lune: réévaluer, faire confiance (de 7 à 10.5 jours après la pleine lune)

Après avoir pris un peu de repos, il convient de faire un premier bilan. Regarder votre travail depuis la nouvelle lune, êtes-vous satisfait de vos efforts?

Si c'est la cas, félicitez-vous, pas de fausse modestie.

Si vous estimez que vous auriez dû agir autrement, ou que vous auriez dû faire plus, alors ne vous flagellez pas mais voyez ce moment comme une leçon et prenez conscience de ce que vous pourriez faire à la prochaine nouvelle lune pour être plus efficace, serein, précis....

C'est la période où vous continuez d'accepter les choses telles qu'elles sont et où vous commencez à faire confiance en vous, en la vie.

Ce moment vous permettra peut-être de faire le point avec de mauvaises habitudes: par exemple, vous vous êtes rendu compte que vous passiez beaucoup de temps à vous inquiéter sur ce qui ne se produit pas plutôt que sur les mouvements positifs de votre vie. Peut-être est il temps de changer cela et pourquoi pas envisager de le travailler plus tard.

Rituel

- ✓ Prenez votre liste de vœux
- ✓ Lisez la à haute voix
- ✓ Notez vos vœux qui ont fonctionné (même en partie)
- ✓ Notez ceux qui ne sont toujours pas réalisés
- ✓ Posez-vous la question: est-ce que je suis sûr que ce vœu se réalisera?
 - Oui, alors dites: mon vœu se réalisera au meilleur moment
 - Non, alors dites: je rend mon vœu accessible en le reformulant
- ✓ Prenez un instant pour respirer
- ✓ Dites: je reprend la route avec confiance et je me dirige vers ce qu'il y a de mieux pour moi
- ✓ Dessinez ce qui représente pour vous le bonheur

dernier croissant de lune: guérison, abandon

C'est la dernière ligne droite avant la prochaine nouvelle lune. C'est le moment de laisser partir ce cycle, de lui dire au revoir. Remerciez ce cycle, il vous a apporté quelque chose de nouveau, il vous a permis de pardonner, d'avoir de la gratitude mais aussi de définir ce que vous souhaitez réellement dans votre vie.

Certains souhaits ne sont peut-être pas réalisés, ce n'est rien. Acceptez-le, laissez partir les réussites et les échecs en même temps que ce cycle lunaire.

En abandonnant tout cela, vous vous préparez à renaître, c'est à dire à accueillir le prochain cycle.

Tournez la page de ce cycle, dites-lui au revoir afin d'être libre et empli d'une énergie nouvelle pour le prochain cycle.

Rituel

- ✓ Tenez-vous debout
- ✓ Fermez les yeux si vous le souhaitez
- ✓ Prenez quelques grandes inspirations
- ✓ Dites : je me guéri
- ✓ Passez vos mains et vos bras devant votre corps comme un grand balai
- ✓ Dites : je m'abandonne
- ✓ Faites aller vos mains vos bras comme si vous vouliez dansez
- ✓ Ne donnez pas de sens, de chorégraphie à vos membres, laissez-les flotter
- ✓ Bouger votre corps entier, vous pouvez tourner sur vous même, imitez une vague, faire onduler votre corps
- ✓ Prenez l'espace, n'hésitez pas à faire de grands mouvements
- ✓ Joignez vos mains devant votre poitrine
- ✓ Prenez une grande inspirations
- ✓ Dites: je remercie ce cycle lunaire de m'avoir accompagné, je ferme ce chapitre avec joie et gratitude, je laisse dans ce cycle mes succès et mes échecs, je m'ouvre à un nouveau cycle avec joie et gratitude, je réussis et je me libère.

Qui est Ouassima?



Ouassima, toujours avec bienveillance, transmet son savoir et son expérience de vie pour élargir les consciences et vous aidez à progresser et comprendre les rouages de la vie.

Créatrice et profondément attachée à la nature, elle est auteure du livre "Les arbres vous parlent" aux éditions Toujours avec toi, ainsi que plusieurs jeux d'oracle que vous pouvez vous procurer sur son site web. Ouassima est aussi YouTubeuse et partage sur sa chaîne de la guidance. retrouvez là sur :

www.ouassimagik.com

info.ouassimna@gmail.com

YouTube : Ouassimagik



Qui est Candice ?

Une jeune de cœur qui prends à cœur l'amélioration de son quotidien. À travers sa curiosité, son ouverture et sa générosité, elle partage les différents outils et pratiques qu'elle découvre et essaie sur elle même! Son amour des cartes l'a amené à créer sa propre chaine YouTube où des milliers de personnes la suivent, pour avoir de la guidance.

Vous pouvez la contacter sur :

aupaysdecandiceb@gmail.com

Facebook: opaysdecandice

Youtube: Au pays de Candice

Retrouvez plus de cahiers et d'autres Goodies sur
www.ouassimagik.com/boutique

