

Plantes + Éléments

EAU

RITUEL

Pour ce rituel, vous aurez besoin si possible des choses suivantes :

- un petit bol
- une cuillère
- eau chaude (*bouillie juste avant le rituel*)
- quelques pétales de fleurs. Cela peut être d'une ou plusieurs fleurs, fraîches ou séchées. (*ex: pétales de rose, calendule/souci, camomille, mauve, ou même fleurs de lavande si vous n'avez pas de fleurs à pétales. Si vous n'avez pas de fleurs fraîches ou séchées à disposition et que vous ne pouvez pas en cueillir, vous pouvez peut-être demander à un.e fleuriste de vous donner/vendre quelques pétales de rose?*)

Je vous invite aussi à avoir près de vous une bougie, de l'encens, une tisane, où n'importe quel objet qui vous aide à vous sentir confortable et vous permet de créer un espace sacré.

~~~~~

- Verser un peu d'eau chaude dans le bol.
- Visualisez l'eau comme vecteur de vie et de création, comme contenant de notre monde intérieur et de nos émotions.
- Prenez quelques pétales de fleurs et pour chacune, imaginez avec bienveillance quelque chose que vous souhaitez pour vous-même, avant de la placer sur l'eau
- Observez maintenant les pétales offrir à l'eau leur couleur, comme l'eau reçoit vos souhaits. Sentez l'odeur qui se diffuse, comme se diffusent vos souhaits dans l'univers.
- Prenez un moment pour vous remercier de prendre ce temps pour vous-même, mais aussi pour remercier l'eau et les plantes pour leur médecine.
- Je vous conseille maintenant d'écouter la méditation guidée, tout en gardant votre bol près de vous.

