

Rituel de Renaissance et d'Alignement



Un rituel pour accueillir le renouveau, libérer ce qui pèse encore dans le cœur, et poser les premières actions concrètes de ton nouveau cycle.

Mars est un mois de passage. Un moment où l'on quitte doucement l'hiver intérieur pour sentir revenir le mouvement, la vie et l'élan. Ce rituel t'accompagne pour :

- accueillir les nouvelles énergies,
- libérer et guérir émotionnellement,
- ancrer un premier pas vers l'action.

Matériel :

- une bougie (blanche, verte ou rose)
- une pierre douce (quartz rose, améthyste, pierre de lune...)
- un bol d'eau ou une infusion
- une feuille et un stylo
- encens (optionnel)

Préparation

Allume la bougie et l'encens (si tu en as) et respire profondément trois fois. Tu peux dire intérieurement ou à voix haute : *“Je m'ouvre aux énergies de renouveau et je me rends disponible à ce qui veut naître en moi.”*

Partie 1 — Accueillir la renaissance

Pose une main sur ton cœur et visualise une lumière douce qui grandit à l'intérieur de toi, comme le printemps qui s'éveille.

Ressens :

- ce qui change en toi
- ce qui veut émerger
- ce qui appelle un nouveau départ

Demande-toi doucement : *Qu'est-ce qui cherche à renaître dans ma vie en ce moment ?*

Note les mots ou ressentis qui viennent, sans analyser. Puis prends une gorgée d'eau ou d'infusion pour symboliser l'accueil.

Partie 2 — Guérison émotionnelle

Prends ta feuille et écris spontanément :

- Ce que tu es prête à laisser derrière toi,
- Ce que tu ressens encore et qui demandes de l'amour,
- La peur ou la croyance que tu choisis de transformer.

Laisse venir sans filtre. Et quand tu sens que c'est complet, pose la pierre sur ton cœur et dis à voix haute ou dans ta tête : *“J'accueille mes émotions avec douceur. Je me libère avec amour.”*

Respire quelques instants en imaginant que tout s'apaise.

Partie 3 — Passage vers l'action (énergie du Bélier)

Sur une nouvelle partie de la feuille, écris les 3 actions qui vont soutenir ton renouveau. Choisis des actions simples, concrètes et réalisables rapidement.

Par exemple :

- poser une limite,
- lancer quelque chose,
- prendre un temps pour toi,
- faire une démarche que tu repousses.

Puis note : *“Je m'engage à réaliser ces actions dans les XX prochains jours.”* Choisis un délai court mais tout de même réalisable.

Lis-les à voix haute et ressens l'élan monter en toi, même s'il est encore timide.

Clôture du rituel

Pose la pierre dans tes mains, respire profondément et répète : *“Je m'autorise à renaître. Je libère le passé avec douceur. J'avance avec confiance vers ce qui m'appelle.”*

Remercie-toi pour ce moment et laisse la bougie se consumer quelques minutes si tu peux.

Intégration

Dans les jours qui suivent, observe :

- les émotions qui circulent,
- les synchronités,
- les élans nouveaux.

Le rituel continue d'agir subtilement.