

Jour 5

Détox Douceur

Fêtes d'automne – la gratitude

L'automne est le temps de l'action de grâce, nos fêtes de la récolte, le Thanksgiving aux États-Unis, témoignant de notre gratitude pour la récolte et l'abondance que la terre nous a donnée. Ces fêtes ont leurs racines dans les rites païens celtes.

La fête de la récolte est dédiée au soleil et à sa puissance, car sa lumière a rendu les fruits, les plantes et les légumes fertiles tout au long de l'été, offrant cette abondance aux humains. Le 1er novembre, marquant le Nouvel An celtique, symbolise le début de la saison hivernale. Ces deux fêtes sont des occasions importantes pour célébrer la gratitude en automne et se connecter davantage au rythme de la Terre.

Fêtes de la récolte

Tout autour du mois de septembre et octobre, en particulier les 21 et 23 septembre et le 1er octobre, nous célébrons dans nos villes et villages les fêtes de la récolte. Souvent sous forme de foires où les producteurs locaux proposent leur récolte et les bons fruits et légumes de l'automne qui nous accompagnerons à travers tout l'hiver. Courges dans toutes leurs formes diverses et vairées, et dans toutes leurs couleurs. Raisins, châtaignes, oignons, noix, miels, confitures et les jus jus dans tant de variétés, raisins, pommes, prunes. Un vrai plaisir pour les yeux qui fait vibrer nos papilles pour ces bons aliments de la saison.

Ces fêtes de la récolte sont bien anciennes et célèbrent la période de la plus grande abondance de fruits et de légumes. C'est un moment unique de l'année où, tout comme au printemps, le jour et la nuit ont la même durée avant que les nuits ne deviennent à nouveau plus longues et que la saison sombre s'installe. Nous remercions le soleil et la force de la Terre Mère pour les richesses qu'ils nous offrent.

C'est le moment du crépuscule automnal, du coucher du soleil. Cette période est marquée par l'éclat de l'or, de l'orange et du rouge. La récolte a été faite et est mise en réserve pour l'hiver. Les champs sont vides. La chaleur s'en va, et le froid est devant nous. **C'est un moment pour dire merci, réfléchir, se poser, allumer les premières lumières et faire les premiers pas vers l'obscurité.**

Jour 5

Détox Douceur

La pratique de la gratitude

En octobre, la récolte de l'année atteint son apogée. Ce que nous avons semé au printemps et amené à pleine maturité grâce à la puissance du soleil d'été peut maintenant être récolté. Il ne s'agit pas seulement de légumes et de fruits, mais aussi de tout ce que nous rêvons et réalisons dans notre vie. J'aime regarder en arrière sur mon année à l'automne, me souvenir des rêves, des souhaits et des espoirs avec lesquels j'ai commencé l'année, et de ce qui s'est réalisé et manifesté depuis.

La gratitude est une pratique importante et gratifiante. J'aime y penser chaque jour, non seulement lorsque je trouve une place de parking, mais pour toutes les petites et les grandes choses qui se sont bien passées dans ma journée. C'est un rituel agréable de passer en revue ce pour quoi je suis reconnaissant avant de me coucher. Être reconnaissant pour l'abondance que j'ai, observer ce qui est déjà présent et dire merci m'apporte une grande satisfaction et de la joie.

Savoir dire merci est une grande vertu. Et c'est le début d'une réelle paix intérieure. Faites de la gratitude une pratique spirituelle en automne, et vous verrez comment votre vie change lorsque vous commencez à reconnaître l'abondance qui y réside.

Regardez en arrière sur votre année

Qu'avez-vous semé au printemps et que pouvez-vous récolter maintenant ? Que voulez-vous récolter ? Qu'est-ce que vous pouvez relâcher ? Qu'est-ce qui a bien pu pousser, grandir et peut maintenant être achevé ? Pour quoi puis-je dire merci du fond du cœur ?

Inspirations pour votre fête de la gratitude

Ce soir, avant de vous coucher, faites une liste de cent choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Endormez-vous avec cette gratitude.

Jour 5

Détox Douceur

Pratique quotidienne pour inviter la gratitude dans votre vie

Ecrivez dans un petit cahier tous les soirs les situations, rencontres, moments pour lesquelles vous remerciez. Vous verrez, par la persévérance de cette pratique, votre vie deviendra plus douce et plus fluide. C'est une pratique si bienfaisante et bénéfique pour le cœur et l'âme.

Rituel de gratitude pour la Terre-mère

Si vous le souhaitez, vous pouvez faire un petit rituel de gratitude pour l'abondance de la Terre-mère. Posez un **petit bol de miel sur la terre, soupoudrez la terre avec de la farine de maïs, versez un peu de lait** sur la terre. Remerciez intérieurement la Terre-mère pour ses **fruits, et pour l'abondance et la sécurité** qu'elle vous donne tous les jours. Ce rituel ouvre notre cœur et le remplit de gratitude avec beaucoup de simplicité et d'humilité.

Fête de Samhain le 31 octobre - lâcher prise

Le 31 octobre, le dernier jour d'octobre doré, les celtes célébraient depuis des millénaires la fête de Samhain. Aujourd'hui, déguisée en Halloween, Samhain est un ancien rituel terrestre celtique qui marque le passage de la saison lumineuse à la saison sombre et donc la fin définitive de l'été. **Samhain nous rappelle l'importance de renouer avec les rythmes annuels de la Terre** et ses qualités individuelles. Le moment est venu de laisser derrière nous la lumière qui s'affaiblit de plus en plus, d'embrasser l'obscurité et, tout comme les feuilles des arbres tombent, de se débarrasser de tout ce qui nous empêche d'atteindre notre plein potentiel en tant qu'êtres humains sur Terre.

Cela demande de la conscience. Se pencher sur vous-même et être honnête envers vous-même. **Samhain marque le début de la nouvelle année, qui commence pour les Celtes avec la mort de la lumière et le passage du soleil vers le sud.** L'été est désormais définitivement terminé. Les arbres laissent tomber leurs feuilles colorées de plus en plus rapidement chaque jour, le brouillard se répand lentement, et l'on peut sentir l'approche de l'hiver dans l'air.

Jour 5

Détox Douceur

Depuis des millénaires, les hommes célèbrent le 31 octobre cette transition magique de la lumière à l'obscurité. En Amérique latine, les morts sont honorés lors de la fête „Dia de los Muertos“. En Europe, nous célébrons avec les festivités de la Toussaint et du Jour des Morts. Dans les pays anglophones, Samhain est ressuscité sous la forme d'Halloween avec des citrouilles jaunes, des masques et beaucoup de bonbons. Mais que célébrons-nous vraiment lors de cette nuit magique ? Quel cycle parcourons-nous à Halloween en tant qu'êtres humains dans notre roue de vie ? Quels sont les thèmes pertinents maintenant ?

Rituel de Samhain pour le lâcher-prise

En octobre, il est magnifique de voir comment les feuilles des arbres passent du vert au jaune, au rouge et au brun en quelques jours seulement, pour ensuite être doucement portées par le vent depuis les branches et retourner à la terre. La nature se montre une dernière fois dans toute sa splendeur avant de se retirer complètement pour l'hiver. **C'est maintenant aussi le moment pour nous de laisser derrière nous tout ce dont nous n'avons plus besoin dans notre vie pour notre développement en tant qu'êtres humains sur Terre. Il peut s'agir de pensées, de sentiments, de modes de vie, d'habitudes, mais aussi de personnes et d'amitiés qui ne nous font plus de bien.**

Maintenant, que la nature entre dans l'obscurité, nous pouvons tourner notre regard vers tout ce que nous voulons cacher de nous-mêmes parce que c'est désagréable ou douloureux. Sortir l'ombre, la regarder et la reconnaître nous ramène à l'ensemble. Pas pour le changer, mais pour le voir et le laisser partir.

Comment faire le rituel

Samhain est la nuit idéale pour écrire une lettre de lâcher prise et la brûler à la bougie. Libérez-vous, larguez le lest et devenez fort et puissant pour l'hiver qui arrive. **Écrivez tout ce qui vous pèse aujourd'hui. Ce dont vous avez peur. Tout ce qui vous empêche de retrouver votre puissance. Écrivez-le et remettez-le au feu.** Brûlez-le dans votre bougie de l'automne. Ressentez la libération.

Ensuite, immergez vous consciemment dans le silence. Choisissez votre méditation préférée et plongez-y complètement ou restez assis ou allongé dans le silence. Laissez cette nuit être calme.