



LE BOCAL DES RÉCOLTES

Gratitude & reconnaissance

Objectif

Prendre conscience de ce qui a grandi dans votre vie depuis les derniers mois et matérialiser vos petites comme vos grandes récoltes.

Materiel

1 petit bocal avec couvercle
Des petits morceaux de papier
1 stylo
Facultatif : 1 feuille, un gland ou un ruban ramassé/choisi pour symboliser Mabon

Modus operandi

1. Préparez votre espace. Installez-vous au calme avec votre bocal devant vous. Prenez quelques respirations lentes pour ramener votre attention sur le moment présent.
2. Visualisez votre récolte. Fermez les yeux et imaginez-vous dans un champ à la fin de l'été. Devant vous, tout ce que vous avez semé au fil des derniers mois a poussé sous différentes formes. Vous avancez parmi vos récoltes et déposez dans un panier ce que vous souhaitez conserver.

Regardez votre panier quelques secondes.

Qu'y a-t-il dedans ?

3. Donnez des mots à votre récolte. Ouvrez les yeux et inscrivez sur différents papiers ce qui vous est apparu : une réussite, une rencontre, une évolution, quelque chose que vous avez appris, une difficulté traversée...
4. Remplissez votre bocal. Prenez chaque papier entre vos mains avant de le déposer dans le bocal. Prenez quelques secondes pour ressentir ce qu'il représente et dites intérieurement :

*« Je reconnais ce qui a grandi
et je remercie pour ce qui m'a nourrie. »*

5. Faites vivre le rituel. Gardez votre bocal et ajoutez-y de nouvelles récoltes au fil de l'année. Au prochain Mabon, ouvrez-le et redécouvrez tout ce que les mois écoulés ont déposé dans votre vie.





LE RITUEL DES DEUX FLAMMES

Équilibre & réalignement

Objectif

Prendre conscience de ce qui nourrit votre énergie et de ce qui en consomme trop afin de choisir ce que vous souhaitez rééquilibrer.

Materiel

2 bougies chauffe-plat
1 feuille
1 stylo

Modus operandi

1. Installez les deux bougies. Placez-les devant vous. La première représente ce qui vous nourrit ; la seconde, ce qui vous épuise. Allumez-les et prenez quelques instants pour observer leurs flammes.
2. Faites votre balance. Divisez votre feuille en deux colonnes et notez spontanément ce qui appartient à chaque côté : travail, relations, obligations, habitudes, projets, temps pour vous...
3. Visualisez votre équilibre. Fermez les yeux et imaginez une balance devant vous. Un plateau est devenu plus lourd que l'autre. Regardez-vous retirer doucement ce qui l'alourdit jusqu'à voir les deux côtés retrouver un équilibre qui vous semble juste. Qu'avez-vous retiré ? Qu'avez-vous déplacé ?
4. Revenez à votre feuille. Choisissez une seule chose que vous pouvez diminuer, arrêter ou déléguer et une chose à laquelle vous souhaitez redonner davantage de place.
5. Posez votre intention. Regardez les deux flammes et formulez :
« Je rends mon énergie à ce qui compte et je rééquilibre ce qui doit l'être. »
5. Éteignez ensuite les deux bougies sans souffler.





LA FEUILLE QUE JE LAISSE TOMBER

Libération & lâcher-prise

Objectif

Matérialiser la décision de ne plus consacrer autant d'énergie à quelque chose qui n'a plus sa place dans votre vie.

Materiel

- 1 feuille d'arbre déjà tombée
- 1 petit morceau de papier
- 1 stylo

Modus operandi

1. Choisissez ce que vous laissez. Écrivez sur votre papier ce dont vous souhaitez vous détacher : une habitude, une peur, une attente, une obligation, un projet ou quelque chose que vous continuez à porter alors qu'il ne vous correspond plus.
2. Prenez la feuille dans votre main. Observez-la quelques secondes. Elle n'a pas échoué parce qu'elle est tombée. Son cycle avec l'arbre est simplement terminé.
3. Visualisez le lâcher-prise. Fermez les yeux. Imaginez-vous sous un arbre en automne. Une feuille tombe doucement devant vous et le vent l'emporte. Vous la regardez s'éloigner sans essayer de la retenir. À mesure qu'elle disparaît, sentez vos mains devenir plus légères.
4. Accomplissez le geste. Ouvrez les yeux et déchirez lentement le papier en pensant :
*« Je reconnais ce qui a été.
Je choisis maintenant de ne plus le porter. »*
5. Rendez la feuille à la terre. Déposez-la dehors et jetez ou recyclez les morceaux de papier. Puis repartez sans rien emporter à la place.
Le vide peut aussi être une récolte.





LA GRAINE DE LA PROCHAINE SAISON

Abondance & croissance

Objectif

Choisir ce qui mérite réellement votre énergie pendant les prochains mois et lui donner une intention consciente.

Materiel

- 1 graine, noix ou gland
- 1 petit papier
- 1 stylo

Modus operandi

1. Choisissez votre graine. Tenez-la quelques instants dans votre main et demandez-vous : « *Parmi tout ce que je pourrais poursuivre, qu'est-ce que j'ai réellement envie de faire grandir ?* »
Ne choisissez qu'une intention.
2. Écrivez-la. Formulez-la aussi concrètement que possible. Si vous souhaitez « plus d'abondance », demandez-vous ce que cela signifie réellement pour vous : davantage de sécurité, de temps, de créativité, d'opportunités...
3. Visualisez sa croissance. Fermez les yeux et imaginez votre graine sous la terre. Une première racine apparaît, puis une petite pousse rejoint progressivement la lumière. Imaginez-vous prendre soin d'elle régulièrement, sans tirer dessus pour la faire pousser plus vite.
4. Associez le geste à l'action. Ouvrez les yeux et écrivez sous votre intention une première action concrète qui peut la nourrir. C'est important : on ne confie pas tout le travail à la pauvre graine.
« Je choisis de nourrir ce qui mérite de grandir. »
Conservez-les ensemble dans un endroit qui vous permettra de revoir régulièrement votre intention.





LE PAIN QUE L'ON PARTAGE

Abondance · gratitude · partage

Objectif

Célébrer ce que l'on a reçu et cultivé en choisissant symboliquement d'en garder une part pour soi et d'en faire circuler une autre.

Materiel

- 1 pain, fait maison ou acheté
- 1 assiette ou une planche.

Modus operandi

1. Posez le pain devant vous. Prenez quelques secondes pour penser à tout ce qu'il représente : la graine, la terre, le temps, la récolte, le travail puis la transformation. Quelque chose de très simple est devenu nourriture.
2. Pensez à votre propre récolte. Choisissez une chose reçue ou accomplie cette année pour laquelle vous éprouvez une gratitude particulière. Il peut s'agir d'une réussite, d'une personne, d'une opportunité ou simplement de quelque chose qui vous a profondément nourrie.
3. Visualisez le partage. Fermez les yeux et imaginez une grande table à la lumière chaude, entourée des personnes qui comptent pour vous. Au centre se trouve votre récolte. Vous en prenez une part, puis vous en faites circuler une autre autour de la table. Plus elle est partagée, plus la table semble vivante et abondante.
4. Rompez le pain. Faites-le avec les mains plutôt qu'avec un couteau si le pain s'y prête. Gardez une première part devant vous et pensez :

*« Je reconnais ce que j'ai reçu
et je m'autorise à en profiter. »*

Puis détachez une seconde part :

*« Ce que je possède peut aussi
nourrir autour de moi. »*



5. Partagez réellement. Si vous célébrez Mabon avec quelqu'un, offrez cette seconde part et poursuivez naturellement le partage pendant le repas.
Si vous êtes seule, le symbole ne perd pas son sens : choisissez une manière concrète de faire circuler quelque chose dans les jours suivants. Donner un peu de votre temps, cuisiner pour quelqu'un, transmettre une connaissance, offrir quelque chose dont vous n'avez plus besoin, aider, remercier...
L'abondance n'est pas forcément financière.
6. Mangez votre part. Et faites-en réellement partie du rituel : sentez la texture, le goût, prenez votre temps.

Pas besoin d'incantation supplémentaire.

Profiter consciemment de ce que l'on a récolté fait aussi partie de Mabon.