

MINI-GUIDE POUR

UN RITUEL RÉUSSI



la proportion aurea
ré-édition 2024

Préambule

Le rituel, ou rendre grâce à la Vie.

Le rituel se compose d'un ensemble de gestes, réalisés à diverses occasions, afin de mettre un sens sur les événements jalonnant la Vie et s'initier à *ou* pratiquer sa spiritualité.

Il peut être effectué pour *donner* (en remerciant, en priant, en honorant) ou pour *recevoir* (en formulant des vœux, en posant des intentions, en méditant).

Pour tendre vers la juste mesure, il est bon d'alterner ces pratiques pour maintenir en équilibre cette énergie émanant du cœur.





Les ouvertures

Communément, la pertinence d'un rituel s'observe lors des étapes de vie impactantes et des transitions de toutes natures. Il est gouverné par le mouvement (ce qui [é]meut) et le rythme.

Ainsi, il se pratique généralement à l'occasion des passages majeurs de l'existence : naissance/décès, ménarche/ménopause, mariage/divorce, premier emploi, premier appartement, etc.

Tout naturellement, il s'inscrit également dans le calendrier. Il y rythme la course du temps astronomique comme météorologique orchestré par les lois cosmiques. Nos aïeuxles le pratiquaient déjà lors des sabbats de la roue de l'Année, devenus par la suite les fêtes religieuses courantes de nos jours.



matériel à prévoir

- une bougie
- des offrandes
- de quoi écrire
(consigner sa pratique rituelle n'est pas obligatoire mais permet de suivre son évolution)
- oracles / tarots
- encens
- cristaux
- objets symboliques

La préparation

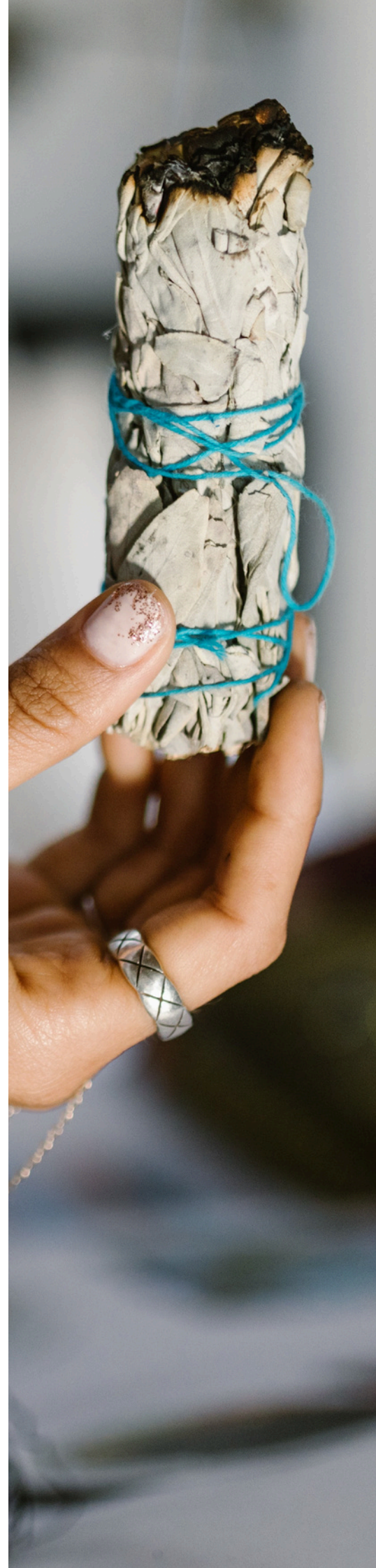
Les effets d'un rituel conduit dans de bonnes conditions dépasseront les limites du tangible. Comme n'importe quelle entreprise rondement menée, un rituel réussi demande une gestion de projet avisée.

L'ESPACE

Le jour-J, l'espace dédié au rituel se veut propre, rangé, aéré et purifié à la sauge (ou autre herbe de rigueur) ou/et au son. Un autel érigé à cet effet est bienvenu. Le matériel nécessaire au rituel est prêt et à portée de mains. Le téléphone est éteint et les sources de distractions écartées. Une bougie est allumée pour ouvrir l'espace et inviter la Lumière et éteinte pour clore l'espace et terminer le rituel.

LE CORPS & L'ESPRIT

Un rituel demande un état de pleine présence. Un retour à Soi est nécessaire avant de le débiter, afin de le vivre ancré-e dans l'instant. Les tracas, émotions et pensées parasites de la journée n'y ont pas leur place. Pour s'en débarrasser avant le rituel, voici quelques pratiques "effet gommage" : prendre une douche, méditer, respirer en cohérence cardiaque, faire quelques étirements ou postures de yoga.





Au coeur du rituel

Faire des vœux ou des offrandes, prier, méditer sont toutes des pratiques actives et vivantes. Le rituel - même en groupe - est une pratique intime puisque c'est un dialogue entre Soi et plus Grand que Soi.

Il n'y pas de recette toute faite à mon sens ; je suis d'avis que la forme qu'il revêt importe finalement peu tant qu'il vous parle. Il est en effet crucial de le réaliser en étant convaincu-e de sa légitimité et d'en ressentir de la joie quand bien même les circonstances peuvent être douloureuses. Le rituel est toujours une reconnaissance et un cadeau fait à soi-même.

Enfin, *toutes les demandes sont entendues et le Divin n'est jamais en retard*. Ainsi, les pratiques rituelles requièrent de la patience. Elles demandent également beaucoup d'humilité, car *pas de réponse* est une réponse (généralement, celle que nous avons tort et/ou que nous regardons dans la mauvaise direction).

TYPES DE RITUELS

- **intention/vœu/demande** : toujours à formuler au présent et au positif, en avoir une vision claire et élaborée, s'y projeter en visualisation.
- **offrande/gratitude/prière** : pour autrui, la prière est l'art subtil de demander au Divin d'intercéder en sa faveur, afin qu'il/elle reçoive le meilleur ni plus ni moins (nous ne pouvons prétendre connaître comment cela se manifestera).
- **libération/rupture** : à pratiquer lors des fins de cycle à l'aide de l'élément feu (brûler des objets symboliques, des écrits). Pour se libérer de liens toxiques : les bons hommes allumettes (J. Martel).
- **développement/croissance** : à pratiquer à l'aide de l'élément terre (ne planter en terre que ce qui est voué à croître et prospérer ; n.b. ce dont on souhaite se débarrasser se transmute par le feu).
- **pardon** : à pratiquer à l'aide de l'élément eau. L'eau change de forme : elle s'évapore, retombe et trouve toujours son chemin. Confiez-lui vos pardons, elle saura les acheminer à bon port.
- **prédiction/divination** : méditez ou tirez les cartes pour recevoir de la guidance.

Selon le dessein du rituel, vous pouvez en accentuer son pouvoir en le réalisant à certains moments propices : en fonction des saisons (roue de l'Année) ou selon les phases de la Lune ; ou encore, à l'aide des propriétés de certaines couleurs.

à la rédaction



Nathalie Milliot

Formée initialement dans le monde du tourisme, j'opère un virage professionnel dès 2012 en reprenant des études universitaires en psychologie, puis en me formant en thérapies énergétiques et manuelles. Diplômée dans les trois domaines, je propose un accompagnement holistique caractérisé par un toucher thérapeutique ultra doux.

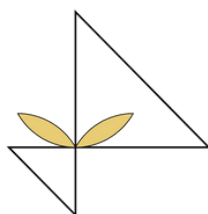
Experte diplômée en thérapies esséniennes-égyptiennes, j'ai reçu l'enseignement complet transmis par Karen Morand (2018-2022).

En 2023, je deviens également diplômée en drainage lymphatique manuel méthode Vodder, prestation reconnue ASCA.

Mon cabinet la proportion aurea est né en 2016. Son appellation fait référence au nombre d'or, cette proportion mathématique régissant divinement la composition de l'Univers.

Je pratique la rituelie dans mon cadre privé, comme outil de connexion, d'introspection et d'évolution personnelle.

Le rituel est, également et avant tout, une source inépuisable d'amusement !



la proportion aurea