

RITUELS LITHA

- Cueille (ou achète) une plante qui résonne avec ta situation actuelle
- Crée un petit sachet, ou pose-la sur ton autel
- Chaque fois que tu la touches, rappelle-toi ta qualité intentionnelle



Rituel avec le soleil → Alignement avec ton propre rythme

- Respect des cycles : accepter que tu as des pics et des creux
- Se "recharger" énergétiquement à la source de lumière naturelle
- Accepter qu'après le sommet, les jours raccourcissent — c'est normal, et non une perte

Rituel du matin :

- Le matin du solstice (le 21 juin), regarde le lever du soleil (1–3 minutes)
- Respire profondément en visualisant la lumière solaire pénétrer ton corps
- Pose cette intention : "Je m'aligne avec mon rythme naturel, je célèbre mes sommets et j'accepte mes ralentissements"



Méditation au zénith → Observation du point culminant

- Être dans le moment présent : être pleinement dans l'instant d'apogée
- Accepter le changement : le déclin ne menace pas, c'est un cycle sacré
- Équilibre lumière/ombre : honorer les deux côtés sans jugement

Rituel :

- Méditation 10–15 minutes en visualisant un soleil intérieur
- Demande-toi : "Où suis-je dans mon cycle actuel ? Qu'est-ce que ça m'enseigne ?"



Synthèse pour ta pratique

Tu peux créer ton rituel personnel de Litha :

1. Prépare un espace avec bougies, plantes, cahier ou feuille et stylo
2. Allume une bougie → tu reconnais ta puissance
3. Danse ou bouge → tu libères l'énergie bloquée
4. Note ta gratitude → tu ancras l'abondance
5. Prends une plante → tu choisis une qualité à cultiver
6. Médite sur ton cycle → tu acceptes la lumière et l'ombre
7. Clôture par une intention : "Je célèbre ma lumière, j'accepte mes rythmes"

