

Vivre avec
LA LUNE



GUIDE



VIVRE AVEC LA LUNE

Embarquez avec nous pour un voyage à travers toutes les phases lunaires, en commençant par la nouvelle lune et en terminant par le dernier croissant, dernière phase avant le cycle lunaire suivant. Ce guide vous aidera également à harmoniser chaque mois votre flux vital avec le rythme de la lune.

Bonne lecture !

Sommaire

- 4 Introduction
- 5 Notions de base

Les phases lunaires

- 9 Nouvelle lune
- 10 À propos de la nouvelle lune
- 13 Rituel de nouvelle lune : esquisser les vœux de nouvelle lune
- 16 Exercice : manifester le vœu de nouvelle lune

- 19 Le premier croissant
- 20 À propos du premier croissant

- 24 Premier quartier
- 25 À propos du premier quartier
- 28 Rituel de premier quartier : cercle de demi-lune

- 31 Lune gibbeuse croissante
- 32 À propos de la lune gibbeuse croissante
- 35 Exercice : faire confiance

- 37 Pleine lune
- 38 À propos de la pleine lune
- 41 Rituel de pleine lune : massage lunaire

- 44 Lune gibbeuse décroissante
- 45 À propos de la phase descendante
- 48 Exercice : réflexion sur les vœux de nouvelle lune

- 51 Dernier quartier
- 52 À propos du dernier quartier
- 55 Rituel de dernier quartier : lâcher prise

- 58 Dernier croissant
- 59 À propos du dernier croissant
- 62 Exercice : repos et amour de soi

APPROFONDISSEMENT

- 65 La lune et l'astrologie
- 68 Caractéristiques des constellations
- 70 Cristaux



VIVRE AVEC LA LUNE

introduction

Longtemps, l'homme a considéré la lune comme le corps céleste le plus important. Avant l'émergence d'un culte solaire, une multitude de divinités lunaires étaient vénérées dans le monde entier. Cet astre illuminait de sa lumière éclatante les longues et froides nuits du désert, et apportait réconfort et protection à l'humanité. La Grande Déesse Mère était une déesse de la lune, tout comme Inanna chez les Sumériens, Séléné et Artémis chez les Grecs ou encore Luna chez les Romains.

Traditionnellement, la lune symbolise le cycle de la nature, le changement perpétuel qui revient néanmoins toujours au point de départ et recommence encore et encore. Elle représente le yin, le féminin, d'apparence capricieuse et changeante, mais qui suit en réalité des schémas établis et dont la prévisibilité rassure.

La lune est aussi le symbole du subconscient, du mystérieux, de notre part d'ombre, du passé mythique qui nous attire. En vivant consciemment au rythme de la lune, vous apprendrez à écouter votre lune intérieure et à suivre le rythme de vos sentiments et de votre cœur.

