



"Nous sommes faits de la même matière
que les rêves et nos courtes vies
sont bordées de sommeil"
William Shakespeare

Prières et Good vibes

Voici quelques prières que nous avons collecté pour vous, certaines vous parlerons peut-être plus que d'autres, vous pourriez les adapter à votre propre voie spirituelle ☺

✦ En Bouddhisme

- ✦ Mon esprit est calme et mon corps est détendu
- ✦ Je suis en paix
- ✦ Je suis calme et mon corps est toujours
- ✦ J'accueille le sommeil dans mon être
- ✦ Que ce soit
- ✦ Je suis de plus en plus détendue à chaque respiration
- ✦ Autour de moi et en moi, je trouve le calme
- ✦ Je suis reconnaissant de ce temps de repos
- ✦ Je choisis la paix
- ✦ Je mérite de me reposer
- ✦ Je suis dans le courant et tout va bien
- ✦ Mon esprit et mon corps sont prêts à dormir

✦ En religion Catholique

Prière avant d'aller se coucher

A présent que le scintillement de la lumière s'éteint,
Nous t'implorons, Créateur :
Avec ta miséricorde paternelle,
Garde-nous dans la lumière de ton amour.
Que nos cœurs rêvent de toi
Et que dans leurs rêves, ils puissent sentir ta présence.
Chantons de nouveau ta gloire
Dans l'éclat du matin qui va apparaître.
Accorde-nous la santé dans cette vie,
Renouvelle notre énergie,
Illumine par ta clarté
La terrible solitude de la nuit.
Ô, Père, écoute nos prières,
Entends-nous par Jésus, notre Seigneur,
Qui règne pour toujours dans ta gloire,
Avec toi et l'Esprit de l'Amour.

Prière

Reste avec nous, Seigneur, dans cette nuit,
Et que ta main nous lève demain matin,
Pour que nous célébrions dans la joie la Résurrection
Du Christ qui vit et règne pour toujours.





Amen.
Ô, Seigneur tout-puissant,
Accorde-nous une nuit douce,
Et à la fin de notre vie,
Une mort sainte.
Amen.

✦ *En religion Juive*

Sois loué, Éternel notre Dieu,
roi de l'univers,
qui verses le sommeil sur mes yeux
et l'assoupissement sur mes paupières.
Éternel mon Dieu et Dieu de mes pères,
permets que je me couche en paix
et que je me relève de même,
que mon repos ne soit pas troublé
par des images fâcheuses,
par des rêves sinistres
ou des pensées impures.
Que mon sommeil soit celui de l'innocence.
Sois loué, Éternel,
qui fais rayonner Ta gloire
sur tout l'univers.

✦ *En Islam*

« Ô Allah, les étoiles sont apparues, des yeux se sont reposés. Tu es Celui Qui a pour attribut une vie éternelle et Tu es Celui dont l'anéantissement est impossible, Tu n'es pas atteint par la somnolence ni par le sommeil. Ô Toi Qui a pour attribut la vie, Toi Qui prédestine toute chose, apaise ma nuit et fais que mes yeux se referment »

« Allah ! Point de divinité à part Lui, le Vivant, Celui qui n'a besoin de rien et dont toute chose dépend « al-Qayyûm ». Ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent. À Lui appartient tout ce qui est dans les cieux et sur la Terre. Qui peut intercéder auprès de Lui sans Sa permission ? Il connaît leur passé et leur futur. Et, de Sa science, ils n'embrassent que ce qu'Il veut. Son Kursî (Piédestal) déborde les cieux et la Terre et leur garde ne Lui coûte aucune peine. Et Il est le Très Haut, l'Immense. » Sourate Al-Baqarah, verset 255

« C'est en Ton nom, Seigneur que je me couche, et en Ton nom que je me lève. Si Tu retiens mon âme, alors fais-lui miséricorde ; et si Tu la renvoies [dans mon corps], protège-la donc de la manière dont Tu protèges Tes pieux serviteurs. »

« Ô Allah ! C'est Toi qui a créé mon âme et c'est Toi qui la reprend, c'est à Toi que reviennent sa mort et sa vie. Si Tu la laisses vivre, protège-la et si Tu la fais mourir pardonne-lui. Ô Allah ! Je Te demande de m'accorder la [bonne] santé. »

✦ *Ajoutez ici vos prières :*



Idées avant le coucher pour s'endormir :

- ✦ Mettre le journal des rêves à côté du lit,
- ✦ Faire un petit rituel, et penser à votre postulat de rêve.
- ✦ Éteindre les appareils ou mettre en mode avion, éviter les ondes.
- ✦ Boire un Élixir
- ✦ Diffusion d'huile essentiel
- ✦ Lecture, méditation, prières, citations, affirmation,
- ✦ Les cartes vous aideront à rêver....

Bonus : Parfumer et refroidir l'oreiller

Dr Saldmann conseille de mettre son oreiller, protégé par un sac plastique, dans le réfrigérateur.

Une fois qu'il est bien froid, aspergez-le de **lavande**. Cette fragrance a montré des effets positifs sur le sommeil !

Rappel pour utiliser son journal des rêves

Conseil au petit matin avant de prendre son journal des Rêves :

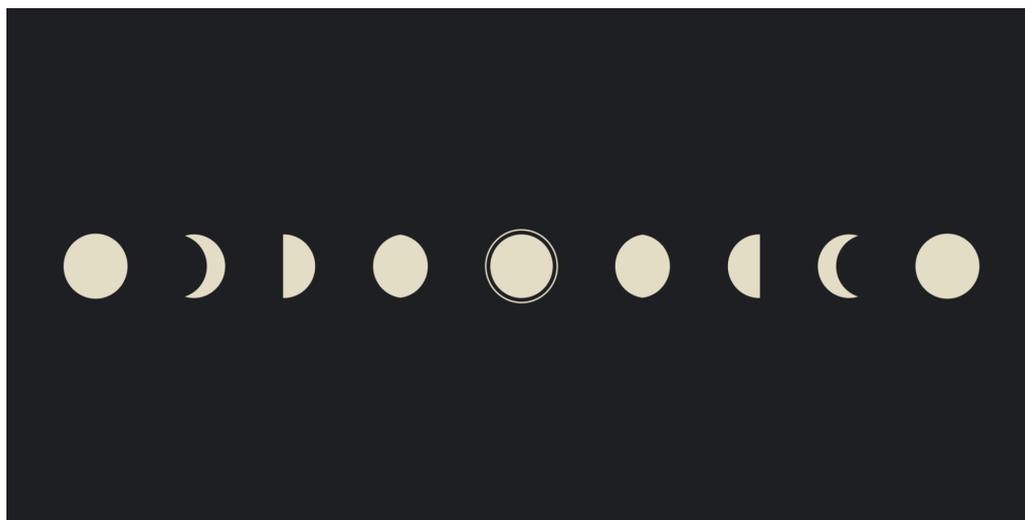
Robert Stickgold, chercheur en sommeil à la Harvard Medical School, assure que beaucoup de gens se souviennent mieux de leurs rêves s'ils passent par une période d'endormissement plus ou moins longue, lorsque l'esprit commence à errer et que les songes apparaissent progressivement.

Dans cet état, appelé l'hypnagogie, il est difficile de déterminer si l'on est éveillée ou endormie.

«Les rêves sont incroyablement fragiles à notre réveil, affirme Robert Stickgold. Si vous êtes le genre de personne qui se lève du lit et attaque directement sa journée, vous ne vous souviendrez pas de vos rêves. Lorsque vous vous réveillez, essayez de ne pas bouger, n'ouvrez même pas les yeux. Essayez de «flotter» tout en vous souvenant de ce qui se passait dans votre rêve. Prenez le temps de vous remémorer vos rêves quand vous entrez dans votre état d'éveil et vous vous en souviendrez comme de n'importe quel autre souvenir.»



Rêver avec le cycle de la lune



Vous voulez vivre vos rêves avec les cycles de la lune ? voici un site web qui pourra vous aider :
<https://www.calendrier-365.fr/lune/phases-de-la-lune.html>

Complément Lune

Retrouvez ici le complément Lune créé par Candice et qui peut vous aider aussi :)

