

MABON

L'équinoxe d'automne



Mabon est une fête païenne issue de la tradition celtique et néo-païenne.

- Le nom vient du **dieu gallois** Mabon ap Modron, lié à la jeunesse éternelle et à la renaissance.
- Célébré autour du 21-23 septembre, au moment de l'**équinoxe d'automne**, quand le jour et la nuit sont d'égale durée.
- Mabon est une fête de **gratitude**, d'équilibre et de lâcher-prise. C'est la deuxième fête des récoltes, marquant **la transition** entre l'abondance de l'été et l'entrée progressive vers l'obscurité de l'hiver.

La symbolique

Équilibre: jour et nuit se répondent dans une parfaite égalité, rappelant l'importance de chercher l'harmonie dans nos vies.

Récolte: c'est le moment de remercier la Terre pour tout ce qu'elle a offert, mais aussi de reconnaître nos propres "récoltes" intérieures.

Transition: l'énergie décline doucement, nous invitant à ralentir, à réfléchir à ce que nous voulons conserver et à ce que nous devons laisser partir.

Gratitude & deuil: honorer autant les abondances que les pertes, dans un cycle qui prépare à la transformation.

Comment célébrer?

- Préparer un repas d'automne avec des aliments locaux.
- Écrire une liste de gratitude pour l'année écoulée.
- Réfléchir à ce que tu veux "laisser aller" pour entrer dans l'hiver plus léger.
- Passer du temps en nature, observer la lumière dorée et les feuilles qui tombent.
- Partager un moment convivial avec tes proches, en pleine conscience du moment présent!

Couleurs

- Rouge profond
- Orange brûlé
- Jaune doré
- Brun & terre
- Vert foncé

Plantes & herbes

- Pommes, raisins, mûres
- Sauge, romarin, thym
- Chêne, lierre, lierre terrestre
- Noisettes, noix
- Églantine

Pierres

- Grenat
- Cornaline
- Jaspe rouge
- Agate mousse
- Oeil de tigre

À retenir

Mabon n'est pas qu'une fête ancienne : c'est un miroir symbolique qui nous rappelle que tout équilibre est fragile et précieux.

C'est une invitation à ralentir, remercier, partager et se préparer à la descente vers l'hiver.

Comme les arbres qui laissent tomber leurs feuilles, nous sommes appelés à nous délester pour mieux renaître.

