

RITUAL DE LUNĂ PLINĂ

Seeds of One, by Ștefania-Carmen Rusu

Pași de urmat:

1. PREGĂTIREA SPAȚIULUI:

Alege un loc liniștit, unde te simți în siguranță.

Curăță energetic spațiul folosind salvie, palo santo sau tămâie.



Așază un altar simplu cu următoarele elemente:

- O lumânare albă (simbolul luminii interioare)
- Un bol cu apă (reprezentând emoțiile și intuiția)
- Cristale precum cuarțul transparent sau selenitul (pentru claritate și purificare)
- Un jurnal și un instrument de scris

2. DESCHIDEREA CERCULUI:

Stai în picioare, cu fața către est.

Închide ochii și respiră adânc de trei ori.

Vizualizează un cerc de lumină albă care te înconjoară, protejându-te și conectându-te cu energia lunii.

3. INVOCAREA ZEIȚEI LUNARE:

Rostește cu voce tare sau în gând:

„Zeiță a Lunii, lumină strălucitoare,

Te chem acum în această noapte.

Ghidează-mi pașii, deschide-mi inima,

Învăță-mă să văd miracolul în viața mea.”



4. MEDITAȚIE DE REFLECȚIE:

Așază-te confortabil și concentrează-te pe respirație.

Reflectează asupra următoarelor întrebări:

- Ce miracole s-au manifestat în viața mea în ultima lună?
- Ce lecții am învățat din provocările recente?
- Pentru ce sunt recunoscător/recunoscătoare în acest moment?

5. SCRIEREA INTENȚIILOR:

În jurnal, notează:

- Trei lucruri pentru care ești profund recunoscător/recunoscătoare.
- Trei aspecte sau energii pe care dorești să le eliberezi.
- Trei intenții clare pentru următorul ciclu lunar.

6. RITUALUL DE ELIBERARE:

Pe o bucată de hârtie separată, scrie ceea ce dorești să eliberezi.

Aprinde lumânarea și, cu grijă, arde hârtia într-un bol rezistent la căldură, spunând:

● „*Prin focul sacru, eliberez ceea ce nu-mi mai servește.*

Fac loc pentru noi începuturi și miracole.”

7. ÎNCHIDEREA CERCULUI:

Mulțumește zeiței lunare pentru prezență și ghidare.

Vizualizează cercul de lumină dispărându-se ușor, lăsând în urmă pace și claritate.

Stinge lumânarea cu recunoștință.

Acest ritual este o oportunitate de a te reconecta cu sinele tău autentic și de a recunoaște miracolele prezente în viața ta. Dacă simți că ai nevoie de ghidare suplimentară în călătoria ta de transformare personală și spirituală, te invit să programezi o ședință gratuită de consiliere sistemică transpersonală.

✉ Scrie-mi în privat sau accesează linkul din bio pentru a rezerva sesiunea ta.

💡 Permite-ți să experimentezi miracolul transformării interioare.

