

RITUAL DE RECUNOAȘTERE ȘI IERTARE

by Ștefania-Carmen Rusu

Scop: Să faciliteze procesul de recunoaștere a emoțiilor sau evenimentelor dureroase și să elibereze povara lor prin iertare.

Durată: Aproximativ 20-30 de minute.

Elemente necesare:

- ✓ O lumânare albă (pentru purificare și lumină interioară)
- ✓ O foaie de hârtie și un pix
- ✓ Un bol rezistent la căldură (pentru arderea hârtiei)
- ✓ Un obiect simbolic al iubirii (o piatră, o floare sau orice alt simbol personal)



Pasul 1: Crearea Spațiului Sacru

1. Găsește un loc liniștit unde nu vei fi deranjat.
2. Aprinde lumânarea albă, spunând:

🕯️ *„Invoc lumina purificatoare pentru a-mi ghida procesul de recunoaștere și iertare.”*

3. Consacrarea acțiunii

🕯️ *”Consacru roadele acțiunilor mele din acest moment și din oricare altul, binelui suprem al tuturor ființelor și al nostru, spre mântuirea noastră și a întregului neam, în ființă sau neființă. Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc!”*

4. Așază obiectul simbolic al iubirii lângă lumânare, ca ancoră a compasiunii.

Mulțumesc cu recunoștință!

Pasul 2: Recunoașterea și Confruntarea Adevărului

1. Închide ochii și ia câteva respirații profunde pentru a te centra.
2. Reflectează asupra unei situații sau persoane care ți-a cauzat durere sau resentimente.
3. Întreabă-te:

🕯 **„Ce am nevoie să recunosc pentru a mă elibera?”**

🕯 **„Ce emoții am reprimat în legătură cu această situație?”**

4. Scrie pe hârtie tot ce simți – fără cenzură sau analiză.

Pasul 3: Procesul de Iertare

1. Privește ceea ce ai scris și spune cu voce tare:

🕯 **„Recunosc durerea și suferința pe care le-am purtat. Aleg să eliberez povara prin iertare.”**

2. Dacă simți rezistență, adaugă:

🕯 **„Iert nu pentru a scuza acțiunile celuilalt, ci pentru a mă elibera pe mine.”**

3. Împăturește hârtia și arde-o în bolul rezistent la căldură, lăsând fumul să ducă energia eliberată.

Pasul 4: Umplerea Spațiului cu Iubire și Recunoștință

1. Ține obiectul simbolic al iubirii în mâini și concentrează-te pe energia iertării și a compasiunii.
2. Spune:

🕯 **„Îmi umplu inima cu iubire și recunoștință. Aleg să pășesc înainte eliberat și împăcat.”**

3. Închide ritualul cu o respirație profundă și stinge lumânarea, mulțumind pentru procesul de vindecare.

Mulțumesc cu recunoștință!



Mulțumesc cu recunoștință!

