

# Een magisch volle maan Ritueel

Gepresenteerd door

[www.neverdimyourinnerlight.nl](http://www.neverdimyourinnerlight.nl)

## Stap 1: Creëer een magische ruimte

Creëer een fijne energie in de ruimte waar je het ritueel uit wilt voeren. Als het lukt, kies dan een plek waar je de maan kan zien. Steek kaarsen aan, verdamp etherische olie met wat water of brand wierook, salie of een ander kruid. Als je edelstenen hebt dan kun je die ook gebruiken. Je kunt bijvoorbeeld een heilig plekje maken in de vorm van een altaar. Je kunt ook bloemen of kruiden gebruiken. Zorg er in ieder geval voor dat ook je papier en een pen hebt.

## Stap 2: Mediteer

Zet zachtjes een fijn meditatiemuziekje aan. Zoek een comfortabele houding. Ga lekker ontspannen zitten of liggen en haal een paar keer diep adem. Sluit je ogen. Laat storende gedachten los. Komt tot rust.

## Stap 3: Bedenk wat jij los wilt laten deze volle maan

Neem een moment van stilte en sluit je ogen. Haal dan een paar keer diep adem en voel of er dingen zijn waar jij afscheid van wilt nemen. Bijvoorbeeld bepaalde gedachten of gevoelens, overtuigingen, verslavingen, situaties, patronen, personen, frustraties, slechte energie of bijvoorbeeld blokkades die jou belemmeren om je dromen en verlangens waar te maken. Schrijf letterlijk op dat je het loslaat.

- Ik bevrijd mezelf van...
- Ik vergeef mezelf voor...
- Ik reinig mezelf van...
- Ik laat ...los

Schrijf net zolang tot er niets meer uit je komt. Het is oké om hierbij eventuele negatieve gevoelens te voelen, het kan zomaar zo zijn dat je er emotioneel van wordt. Tranen hebben de gave om oude emotionele pijn en rouw weg te laten stromen, laat ze voor je werken.

Lees de lijst door en terwijl je leest focus je op het vergeven van jezelf en iedereen die betrokken is met wat jij los wilt laten. Herhaal een paar keer tegen jezelf dat je alles en iedereen vergeeft, zodat je het echt los kunt laten. De energie die de volle maan geeft maakt het loslaten makkelijker en je zult je achteraf erg opgelucht voelen.

## Stap 4: Vergeef en laat los

## Stap 6: Reflecteer

Neem een moment om de emoties los te laten. Laat ze allemaal wegvloeien... Dump die sh\*t. Voel de ruimte die je hebt gecreëerd door los te laten.. Vul deze ruimte op met frisse energie en positiviteit. Trek na afloop, als het fijn voelt een Orakelkaart voor jezelf.

## Stap 5: Verbrand de lijst

Verbrand vervolgens jouw lijst. Dit kun je doen in bijvoorbeeld een open haard, een vuurkorf, een vuurvaste schaal of een pan. Als er stukjes papier over zijn waar woorden op staan, probeer ze dan opnieuw te verbranden. Focus op het loslaten en voel dat alles wat op het papier staat nu verdwijnt uit je leven. Gooi het as weg wanneer je klaar bent.

