

Maan Ritueel

Elke Maanfase heeft haar eigen energie en die kun je heel goed gebruiken om je intuïtie te vergroten en meer verbondenheid met alles om je heen in dit grote Universum.

De Maan is vrouwelijk (de Zon mannelijk) en verbonden met het element Water, dat gaat met name over voelen, emoties & gevoelens. En ze wordt al in vroegere tijden geassocieerd met diverse godinnen, dieren, seizoenen van de natuur en de samenleving.

De Maan fascineert al sinds begin der tijden en aangezien wij voor het grootste gedeelte uit vloeistof bestaan, is het logisch dat de Maan effect op ons heeft. Vaak zijn we hier nog niet heel erg bewust van. In je onbewuste merkte je het al wel, bijvoorbeeld door je eigen cyclus en je lijf goed te kennen of door veel energie of juist veel minder energie. Goed slapen of heel weinig. Ook wordt er gezegd dat er veel kinderen geboren worden met Volle Maan. Of dat klopt laat ik in het midden.

De maanfase die nu actueel is die van afnemende energie van de Volle Maan naar het Laatste Kwartier. De Maan is dan nog voor de helft zichtbaar en het gaat nu heel erg over loslaten. Je kunt het zelfs in je dagelijks leven ervaren, de noodzaak om op te ruimen, niet langer uit te stellen en zaken af te ronden. Ook stoppen met slechte gewoontes en jezelf uit situaties halen die niet (meer) bij je passen. Grenzen stellen voor jezelf en anderen. Laat spijt en schuld los en spreek vanuit je hart. Zeg sorry of vergeef jezelf. Het is een goed moment voor een loslaat ritueel.

Een Ritueel is een 'heilig' moment wat meer betekenis geeft aan je dagelijks leven of aan een bepaald moment die je wil herinneren en iets extra's mee wil geven. Routines of gewoontes zijn ook rituelen, het is net welke lading je zelf geeft aan bepaalde zaken.

Benodigdheden:

- Een moment voor jezelf, max. een uur.
- een paar kaarsjes/lucifers
- losse blaadjes papier en iets om mee te schrijven
- een muziekje of meditatie als je dat fijn vindt

-iets lekkers maar neutraal om te drinken, zoals Maanwater bijvoorbeeld.

-een orakelmedium zoals kaarten of runen of wat jij fijn vindt

-je dagboek en pen

Zorg dat alles in de buurt ligt wat je nodig hebt.

Begin met alles klaar te zetten, het kaarsje aan, het muziekje op en je glas met (Maan)water.

Neem een slokje en houd dit een tijdje in je mond zodat je het goed proeft en slik het dan door.

Focus je op het geluid van het muziekje of de meditatie en verbind je met je lijf en je Zijn hier op aarde. Vraag hulp aan je gidsen en de spirits om de dingen te laten zien wat jou niet dient. En doe dan de meditatie of luister naar de muziek terwijl je met je ogen dicht zit of naar het kaarsje staart.

Wanneer je er klaar voor bent, schrijf je op de losse papiertjes op wat er in je opkomt wat mag gaan. Wees eerlijk daarin. Je doet dit voor jezelf. De inzichten heb je nodig. Dus schroom niet en schrijf op wat in je opkomt. Intuitief!

Als je niets meer weet dan lees je nog een keer wat je hebt opgeschreven. Leg ze in volgorde van

wat je het allerliefste wilt laten gaan tot het minst erge.

Pak dan briefje voor briefje op beginnend bij wat je het allerliefste wilt laten gaan en houdt het op je hart terwijl je je voorstelt hoe het voelt als het er niet meer is. Wat doe je dan? Hoe voel je je dan? Waar ben je en met wie? Hoe ziet het eruit? Wees gedetailleerd. Neem een slokje water en houdt het weer wat langer in je mond en slik het door. Schrijf ondertussen in steekwoorden in je dagboek op wat er op je briefje staat en wat je daarna met hand op je hart zag en voelde.

Als je dat hebt gedaan, scheur je het papiertje in kleine stukjes, leg je het aan de kant en doe je het volgende briefje tot je ze allemaal hebt gehad.

Het hoopje met papiertjes is maar iets heel kleins, vergeleken met jou, met de tafel/ondergrond waarop het ligt. Plaats het in perspectief en verschuif je focus naar wat het gevoel was daarnet, toen je visualiseerde wat en wie je bent als het weg is. Neem weer een slokje water.

Trek nu een orakelkaart of welk medium jij nu gebruikt en dat vertelt op welke manier je het los gaat laten of wat je juist moet doen om het te

kunnen loslaten. Verwacht wonderen, maar snap ook dat je soms een extra rondje mag in loslaten, omdat je dat nodig hebt. Old habits die hard...sometimes! Je mindset hierover is de sleutel!

Noteer het orakel en filosofer hierover in je dagboek.

Luister nog wat naar je muziekje en neem nog een slokje en visualiseer de rust van het laten gaan.. de mooie beelden die je zag als alles weg was...

Pak dan het hoopje papier, ga naar buiten en je kunt dit nu wegblazen en meegeven aan de wind of verbranden in je vuurkorf.

Rond je ritueel af als je er klaar voor bent.

Meer weten, vragen of ergens hulp bij nodig? Of wil je laten weten wat het ritueel met je deed?

Mailen kan altijd naar info@estherfoppen.nl of neem contact op via de Contact pagina op mijn website.

*Esther - www.estherfoppen.nl/contact