

Dit ritueel wordt je
gratis aangeboden door



Heks & Kruid



Hoedster van de Elementen

Een ritueel uit *Hoedster van de Elementen*

Elke nieuwe maan nodigt je uit om te verstillen en ruimte te maken voor het nieuwe. Niet door te doen, maar door los te laten.

Dit ritueel helpt je om ballast los te laten die je bewust of onbewust afgelopen maan(d) met je hebt meegedragen. Dit ritueel kun je het beste op de dag van nieuwe maan doen of een moment dichtbij de nieuwe maan.



Laat dit ritueel je begeleiden om ballast te transformeren tot nieuwe kracht.

Ontaard Loslaat Ritueel

Zoek een rustige plek in de natuur, het bos, duin of je tuin en maak daar een stilte wandeling, open je hart en voel wat je deze afgelopen maancyclus hebt meegedragen.

Mijmer erover;

Wat mag je nu loslaten? Welke emoties of zorgen zijn klaar om te vergaan in de aarde?

Tijdens je wandeling verzamel je wat takken, bladeren of stenen die symbool staan voor die oude ballast. Draag ze met je mee terwijl je voelt hoe zwaar of licht jouw 'ballast' aanvoelt.

Wanneer het moment daar is, zoek dan een plek die voor jou aanvoelt als een drempel. Bijvoorbeeld een grote tak of iets anders dat een drempel symboliseert. Loop daar naar toe en sta stil voor de 'drempel' met de ballast die je hebt verzameld afgelopen maan(d).

Dit Aarde -ritueel wordt je gratis aangeboden door - Yvonne Vrijhof van Heks & Kruid

Als je voelt dat het losgelaten kan worden, sluit dan even je ogen en zeg dan in jezelf of hardop: *Hierbij laat ik mijn ballast los, ik geef het aan de aarde waar het getransformeerd kan worden tot compost in het bos.*

Leg of gooi de takken/stenen/bladeren/stammen achter je neer in het bos en voel de ruimte die je hebt gecreëerd.

Vervolgens stap je leeg over de drempel en zeg je: *Met deze nieuwe Maan zal ik weer vrij en onbelast mijn weg kunnen gaan. Dankbaar ben ik!*

Bedank het bos, de plek en de Maan op jouw manier.

Afronding

Blijf nog even staan. Luister naar de stilte.

Voel hoe de aarde je draagt, de lucht je omhult en de maan over je waakt.

Herhaal dit ritueel elke nieuwe maan, zo blijf je afgestemd op de natuurlijke cyclus van loslaten en hernieuwen.

Wil je verder reizen met de elementen?

Ontdek hoe je de kracht van **Aarde, Lucht, Vuur, Water en Spirit** kunt verweven in je dagelijks leven.

Lees meer over de jaaropleiding **Hoedster van de Elementen 2.0** via www.heksenkruid.info/hoedster-van-de-elementen

