

26 de setembre

# Luna plena d'Àries

ritual

*La intenció és fer balanç dels darrers sis mesos, discernir entre el desig autèntic i les expectatives externes, revisar la manera com ens relacionem i escollir conscientment on volem posar la nostra energia a partir d'ara per iniciar una nova fase de manifestació.*



## Preparació de l'altar i espai sagrat

Dedica una estona a preparar l'espai on faràs el ritual, adequa l'habitació amb el que et faci sentir bé, il·luminació suau, encens, calidesa... I prepara un petit altar amb:

- Una espelma, símbol del foc i l'impuls d'Àries.
- Una pedra: granat, jaspi vermell, obsidiana o una pedra significativa per a tu.
- Un bol amb aigua, que ens connecta amb l'energia de la lluna.
- Un mirall, per treballar l'eix Àries–Balança: jo i l'altre.
- Una fotografia o objecte de fa sis mesos, que representi qui eres o què estaves vivint al voltant del 19 de març.
- Una flor, branca o planta, símbol d'allò que vols que creixi
- Paper i boli



## Arribar al cos — Des d'on m'estic movent?

Encén l'espelma i agafa la pedra entre les mans.

Mira l'objecte o fotografia del passat i després mira't al mirall.

Tanca els ulls i deixa que el cos respongui:

Com he estat empenyent la meva vida aquests últims sis mesos?

Mou-te lliurement. Deixa que le moviment expressi l'energia amb la que has estat movent-te aquest últim mig any, sense judicis, fes-ho com un joc, intenta que le moviment sigui una representació de com has estat.

Mou-te amb els ulls tancats.

(Pots fer servir la playlist que et suggereixo)

## Mirar enrere — El foc de març

Retorna a la quietud, i pregunta't:

Quina persona creia al març que havia de ser?

Agafa un paper i divideix-lo en dues columnes:

La columna esquerra representa el que t'estava passant el març de 2026.

La columna de la dreta, el que està vivint ara. Pots posar les dates com a títol de cada columna: 19 de març / 26 de setembre.

Recorda què volies començar, què persegues, què imaginaves que hauria passat i què ha succeït realment. Omple cada columna amb els records, imatges i sensacions que et vagin venint.



Observa què provenia de tu i què podia venir de la comparació, les modes, la pressió social, la necessitat de demostrar o la por de quedar-te enrere.

A la part del darrera del full, fes una creu que dividixi el full en quatre parts i omple cada quadrat segons això:

A dalt a l'esquerra: Moments on he dit que sí quan realment volia dir que no

A dalt a la dreta: Moments on he dit que no quan realment volia dir que sí

A baix a l'esquerra: Moments on he dit que sí quan realment volia dir sí

A baix a la dreta: Moments on he dit que no quan realment volia dir no

Aquest full és el registre d'allò a què has entregat la teva energia durant els últims mesos. No ho jutgis, deixa simplement que vagin sorgint records, pensaments i revelacions. mira't a tu mateixa amb una mirada amable i compassiva.



Pregunta't:

Què m'ha costat perseguir el que volia?

Observa el preu en energia, cos, descans, diners, relacions, creativitat, alegria o temps.

Escriu en petits papers allò que ja no vols que dirigeixi el teu camí a partir d'ara.

Els pots anar cremant dins d'un platet, mentre dius:

*Reconec que això ha format part del camí. Però ja no necessito que dirigeixi el següent tram.*

# El mirall - el reconeixment del jo sóc

Mira't als ulls davant del mirall.

Completa en veu alta (i si vols també en paper escrit)

Jo soc...

Encara que no aconseguixi\_\_\_\_\_ Jo sóc\_\_\_\_\_

Encara que els altres esperin de mi \_\_\_\_\_, Jo sóc\_\_\_\_\_

Quan deixo de demostrar\_\_\_\_\_, jo sóc\_\_\_\_\_

Quan no tinc por de\_\_\_\_\_, jo sóc\_\_\_\_\_

Quan em permeto necessitar els altres\_\_\_\_\_, jo sóc\_\_\_\_\_

Quan trio des de mi\_\_\_\_\_ jo sóc\_\_\_\_\_

Posa't una música que t'inspiri i balla lliurement mentre sents aquestes afirmacions movent-se dintre teu.

*El treball amb el mirall ens recorda que tot i que sempre som subjectes de la mirada de l'altre (Balança), tot sovint la mirada més crítica que rebem es la que ens dirigim nostrles mateixes. Mirar-nos al mirall, reconèixer el nostre valor mirant-nos als ulls, és un exercici fantàstic per reconnectar amb la saviesa que habita dins nostre més enllà de la identitat o l'aspecte físic.*

## Consolidació / Visió

Escriu:

Durant els pròxims mesos em comprometo amb...

Escull un petit objecte que simbolitzi aquest compromís: Una flor, una clau, una llavor, una moneda, un fil, una joia,, una fotografia...

Col·loca'l a l'espai buit de l'altar.

# Tancament

Agafa la pedra entre les mans.

Dempeus davant de l'altar, fes un pas físic endavant i digues (és una proposta, però ho pots tancar a la teva manera)

- *No torno a començar. Continuo des del que ara sé i sóc, des de la meva savies única i ancestral que em guia.*
- *Deixo enrere la pressa. Conservo el foc creatiu que habita dins meu, en el meu cos de dona, mare, amant i guerrera.*
- *Deixo enrere el que no és meu. Conservo el desig genuí de la meva nena i la meva adulta. Cuido de preservar i mantenir viva la meva flama interna, jo en sóc la guardiana.*
- *No avanço contra mi. No avanço sola. Estic protegida, acompanyada i sostinguda per l'univers. Les estrelles habiten en mi.*
- *Avanço des d'aquí.*



Apaga l'espelma.

Guarda la pedra i l'objecte del futur junts fins a la pròxima Lluna plena com a record del compromís que has pres.

El paper escrit el pots guardar durant el pròxim mes, després cremar-lo.

Que la llum platejada de la lluna t'acompanyi,  
et guiï i et doni claredat i calma.

