

# LUNA PIENA

*Bagnati nella sua luce ed  
eleva la tua vibrazione*



# Benvenuta!

Come sicuramente sai già, mentre la luna nuova è un tempo di introspezione, quello della luna piena è tempo di energia, abbondanza e potere. Con la Terra in equilibrio tra la luna e il sole, la luna è completamente illuminata nel suo straordinario splendore.

A differenza dell'energia del Sole, con la quale ci sintonizziamo per sentirci positive, estroverse, focalizzate e motivate, quella della Luna è un'energia, una luce di una diversa qualità: potremmo parlare di *Yang* (sole) e *Yin* (luna), di *Pingala* (il meridiano maschile) e *Ida* (quello femminile).

Semplicemente, la luce di cui la luna piena ci bagna è fresca, rilassante, femminile, introspettiva; ricorriamo a lei ogni volta che vogliamo spogliarci di maschere, aspettative e costrizioni, ogni volta che vogliamo denudarci di quello che ci carichiamo sulle spalle ogni giorno e tornare alla pace, al silenzio, alla nostra essenza: alla nostra interiore e innata luminosità femminile.

Se ti senti stanca e senza energie, la luna piena è un'opportunità per evocare un po' di magia. In questo workbook, condividerò con te alcune idee per allinearti all'energia della luna piena e ripristinare la tua forza e, perché no, per accelerare il manifestarsi delle intenzioni che hai seminato in luna nuova.

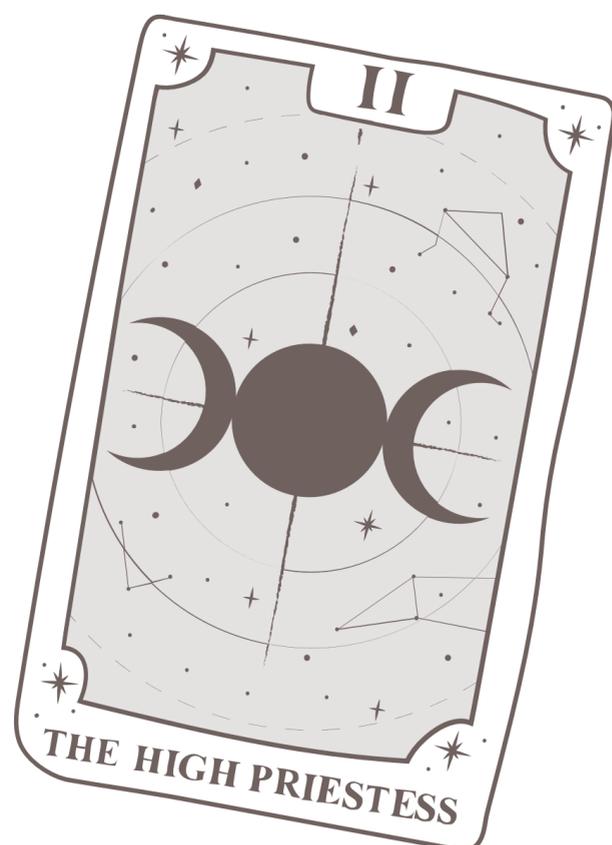


# Drawing Down the Moon

In alcune tradizioni di stregoneria, la luna piena è il momento per un rituale speciale chiamato *Drawing Down The Moon* (o "chiamare giù la luna").

In questo bellissimo e potente rito, la praticante invoca la Dea direttamente in se stessa (o in se stesso, a seconda dei casi). In alcune varianti, una Sacerdotessa può entrare in uno stato di trance e pronunciare le parole della Dea, oppure può essere un monologo formale che invoca la Dea nelle sue molteplici forme.

Indipendentemente da come lo pratici, questo rituale viene eseguito al meglio nella notte di luna piena o in una delle notti immediatamente precedenti.



# Un semplice rituale

Quello di invocare e richiamare in sé lo spirito della Luna può essere un po' troppo per molte di noi...  
Ma esistono tantissime altre pratiche che possiamo fare e persino inventare per onorare questo momento del mese e questo archetipo dentro di noi.

Come mi piace sempre ricordare, non esistono molte regole per compiere un rituale e possiamo lasciarci guidare dall'intuizione. Ecco alcuni suggerimenti per iniziare...

## Quando

Il momento e il luogo migliori per fare un rituale di luna piena è la notte in un posto da cui puoi lasciarti bagnare dalla luce della luna. Se questo non è possibile per te, prova a trovare comunque un momento privato in cui poter eseguire il tuo rituale rivolta verso la luna, anche se è oscurata alla vista.

## Crea lo spazio sacro

Nei rituali di luna piena, musica e balli sono caldamente incoraggiati e sono perfetti per raccogliere molte energie.



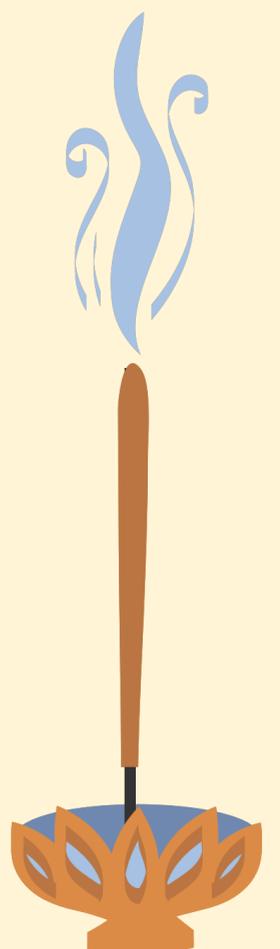
Puoi preparare il tuo spazio sacro in molti modi:  
ad esempio, metti un po' di musica (qualsiasi  
musica ti piaccia e ti faccia venire voglia di  
muoverti;

\*Accendi alcune candele nella tua stanza, per  
rispecchiare il bagliore luminescente della luna  
piena. Se lo fai all'aperto, puoi mettere le candele  
in barattolo, per sicurezza;

\*Brucia dell'incenso oppure oli essenziali, come  
il **blend Luna Piena** de *La donna Lunare*;

\*Allestisci il tuo altare o semplicemente riunisci  
alcuni oggetti con un significato simbolico per te  
o che richiamino ricordi felici, o semplicemente  
dei comodi cuscini e coperte;

\*Prepara qualcosa da mangiare o da bere dopo il  
rituale, per festeggiare e anche per radicarti e  
tornare alla realtà. Ad esempio, cioccolato, una  
ciotola di frutta o frutta secca, datteri, una tazza  
di tè o un bicchiere di vino.  
Qualsiasi cosa ti dia gioia.





## **Stabilisci le tue intenzioni**

Per qualsiasi rituale o qualsiasi creazione, è importante stabilire l'intenzione, cioè avere chiaro cosa desideriamo celebrare o manifestare.

Prenditi un tempo per radicarti nella terra (possibilmente con i piedi scalzi) e per aprire il tuo settimo chakra che ancorarti anche nei cieli e richiamare così la tua natura spirituale sulla Terra.

Invoca la presenza dei tuoi spiriti guida, degli elementi e degli antenati e poi formula, con poche e semplici parole, cosa desideri ottenere con il rituale.

Un esempio potrebbe essere "desidero invocare l'energia della luce lunare dentro di me", oppure "connettere con la mia femminilità e sensualità", "lasciarmi indietro la negatività accumulata" e così via. Puoi anche scriverle su un pezzo di carta.

Come sempre, non c'è nulla di giusto o sbagliato ma solo il tuo istinto.

## **Aumenta il livello di energia**

Ci sono molti modi per farlo; ad esempio - se ti va - puoi iniziare a ballare libera nel tuo spazio sacro. Questo è il momento di lasciar andare le inibizioni e iniziare a sentire le energie che si aspirano dalla terra attraverso il tuo corpo. Muoviti in ogni modo possibile e in ogni modo che ti fa sentire bene.



Puoi anche creare la tua musica, ad esempio suonando qualche strumento - se lo sai fare - o un tamburo. Basta un ritmo semplice, ripetuto, che progressivamente va aumentando di intensità e frequenza, per sentire la propria energia salire.

Puoi anche concentrare la tua attenzione sulle tue intenzioni. Cantali o ripetile semplicemente nella tua mente; aumenta gradualmente la velocità e il volume fino a quando non le stai gridando.

Che tu stia ballando, cantando o gridando, visualizza la tua energia aumentare al punto in cui sembra che ti abbia riempita completamente. Saprai quando accadrà: è come se ci fossero scintille e fuochi d'artificio intorno a te, come se fossi sul punto di esplodere di energia e far cadere una pioggia di fulmini nel tuo spazio sacro.

Quando sei a quel punto, dirigi tutta l'energia attraverso la tua mente e il tuo corpo e verso le tue intenzioni.

Quando senti che tutta l'energia che hai caricato viene rilasciata nelle tue intenzioni, siediti o meglio ancora sdraiati. Ringrazia per l'abbondanza che hai già e per quella che riceverai.

Sentiti al sicuro e cullata dall'universo.





Quando sei pronta per tornare al "mondo reale",  
radicati mangiando e bevendo ciò che hai preparato  
in precedenza e -soprattutto se stai facendo questo  
rituale con amiche- festeggiate!



## Invoca più magia

Se il rituale ti è sembrato nutriente e liberatorio, potresti prendere in considerazione l'idea di renderlo una pratica regolare come parte della tua cura di te.

Mettere magia in ogni cosa che fai non è altro che mettere intenzione, essere consapevole di cosa desideri creare e manifestare e che  
**TU SEI NATA PER CREARE.**

Questa era un'idea per la struttura di base del rituale che puoi arricchire come desideri, ad esempio aggiungendo una meditazione o altre idee che trovi qui sotto...

Osservare il ciclo della luna e della natura in generale è -nella mia esperienza- un modo significativo e gratificante di mettere in prospettiva i problemi e le difficoltà quotidiane, di imparare a leggere quello che mi accade e come vi reagisco secondo una prospettiva più ampia, quella della mia evoluzione come donna e come anima...

✦ ✦ ✦  
Quello che pensiamo diventiamo  
Quello che sentiamo attraiamo  
quello che immaginiamo creiamo ✦ ✦ ✦





# Bagno rituale di luna piena

Il bagno rituale di luna piena è una delle mie forme preferite per prendermi cura di me, soprattutto quando sto creando qualcosa di nuovo. se non hai la vasca da bagno, puoi fare la stessa cosa con un pediluvio.

**Prenditi del tempo per creare il tuo spazio sacro.**

Raccogli candele, piante, fiori e cristalli, magari la statuetta della dea preferita.

**Pulisci il tuo spazio (comprea la vasca) con incenso, salvia, palo santo o uno spray detergente.**

Una volta che hai rilasciato e meditato su ciò che desideri creare, dedica del tempo a **scrivere le tue affermazioni e ad essere veramente chiaro su ciò che desideri.** Io lo faccio sorseggiando la mia miscela di tisane preferita (sotto alcune idee).





**Riempi la vasca (o la bacinella) di acqua calda** e mentre osservi l'acqua scorrere, ringraziale per i messaggi che questo bagno porterà con sé e per aiutarti a lavare via tutto ciò che non ti serve o non ti fa bene.

**Prepara la tua miscela** in una ciotolina, per amalgamare bene gli ingredienti, e versala nella vasca:

1/2 tazza di Sali di Epsom

1 generoso cucchiaino di olio di cocco o mandorla

10-20 gocce di oli essenziali (il mio mix per la manifestazione è composto da Salvia, Frankincense e Arancia Dolce)

(opzionale, ma ricorda che poi dovrai raccogliarli prima di svuotare la vasca!) petali di rosa o fiori vari

(opzionale, se vuoi fare il bagno rituale di Cleopatra)

1/2 tazza di latte in polvere

**Immergiti nell'acqua** per almeno 20 minuti, che puoi impiegare per leggere, meditare, ascoltare musica rilassante o semplicemente stare nel momento presente, magari con una mascherina o asciugamano per coprire gli occhi...





Il latte di luna ha le sue radici nella cultura dell'India orientale; è un latte caldo comunemente fatto con mandorle, curcuma, cannella, cardamomo, noce moscata, petali di rosa essiccati e altre erbe e spezie.

Il latte caldo stesso contiene aminoacidi che inducono il sonno e aiuta a calmarti e rilassarti se lo bevi prima di andare a letto.

Qui sotto trovi 3 ricette, una con latte vaccino e due alternative vegane...

### **Latte di luna dorato**

2/3 di tazza di latte di anacardi  
2 cucchiaini di curcuma macinata  
1 cucchiaino di zenzero macinato  
1/4 cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di sciroppo d'acero

### **Latte di luna di lavanda e mandorle**

2/3 di tazza di latte di mandorle  
1 cucchiaino di polvere di lavanda  
1 cucchiaino di vaniglia  
1 cucchiaino di cardamomo  
1 cucchiaino di miele





1/2 cucchiaino di cannella  
pizzico di sale

### **Latte di luna rosa**

1 di tazza di latte (o bevanda vegetale)  
2 cucchiaini petali di rosa essiccati  
1/4 cucchiaino estratto di vaniglia  
1 cucchiaino di ashwagandha in polvere  
(facoltativo, aiuta a riposare e ristorare il sistema  
nervoso)  
1/4 di tazza di succo di ciliegia (opzionale)

Una volta scelta la ricetta di Moon Milk che desideri,  
metti insieme tutti gli ingredienti e scaldali sul  
fornello o nel microonde. Completa con petali di fiori  
commestibili o una spolverata di cannella.



# Infuso lunare



Fare il tè della luna è molto simile a quello del sole, solo che conferisce proprietà diverse.

Poiché la luna è un'energia femminile, questo è un metodo da utilizzare se stai cercando di bilanciare gli ormoni femminili, ispirare l'amore per te stesso o sfruttare gli attributi nutritivi della Dea.

## Ecco come si fa:

1. Raccogli le tue erbe
2. Mettili in un barattolo di vetro trasparente
3. Riempi il barattolo con acqua tiepida (NON bollente o fumante).
4. Copri con un coperchio o una garza
5. Lascia fuori al chiaro di luna
6. Al mattino, filtra le erbe aromatiche dal tè (perfette per il compostaggio!)
7. Goditi una tazza di infuso mentre rifletti su quanto sei fantastica.





## Le mie ricette preferite

1 cucchiaio di fiori di camomilla  
1 cucchiaio di petali di rosa  
1/2 cucchiaio di petali di ibisco  
scorza di 1/4 di limone



1 cucchiaino di fiori di lavanda  
1/2 cucchiaio di petali di ibisco  
1/2 cucchiaino di artemisia  
1/2 cucchiaino di rosa canina





## Bagno di luna

L'ultima idea per fare il pieno di luce lunare è il bagno di luna piena.

Questa volta non ti servirà una vasca o una bacinella ma solo un posto tranquillo e riservato dal quale tu possa vedere la luna.

L'ideale è sempre un luogo all'aperto nella natura ma può essere anche il tuo letto o uno spazio al chiuso con una finestra che tu possa aprire e dalla quale si veda la luna.

La cosa importante è che sia riservato perché l'ideale è fare il bagno di luna completamente nude.

Così come per il bagno di sole, consiste semplicemente nello stenderci comode esponendo la yoni alla luce della luna e lasciare che i suoi raggi argentati la illuminino.

Puoi restare lì tutto il tempo che desideri, magari meditando o ascoltando musica rilassante...



# Meditazioni

Nella scuola *La Donna Lunare* trovi già diverse meditazioni che accompagnano perfettamente questo momento di luna piena.

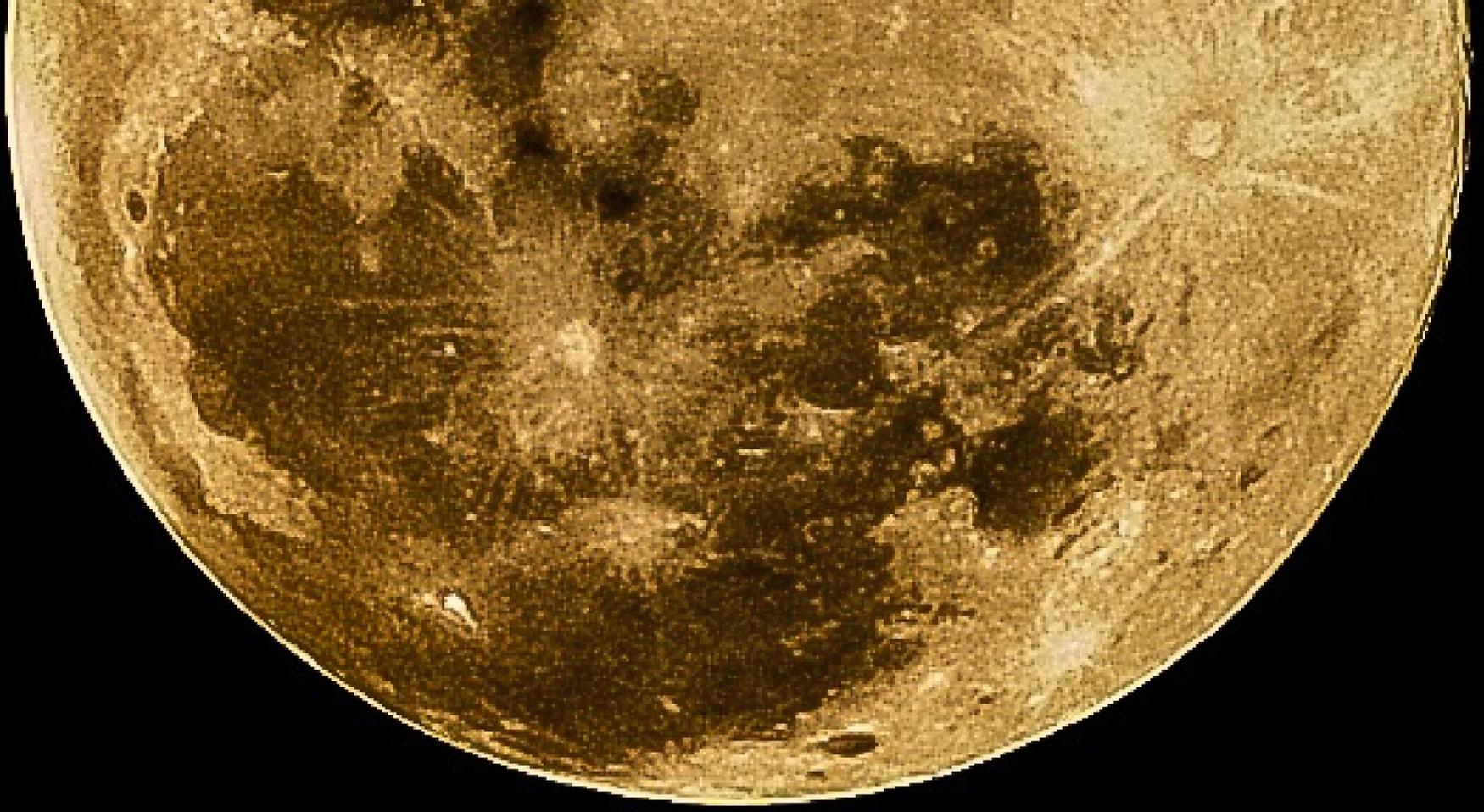
Eccone alcune...

Affermazioni positive per il corpo  
Dea Lakshmi per la prosperità  
Pulizia energetica della Yoni  
(perfetta durante il bagno di luna)  
Tutte le meditazioni della sezione  
"Cerchi di luna piena"

# Pratiche yoga

Apri il cuore  
Sequenza della Dea Lakshmi  
Yoga della Rosa  
Fai danzare il tuo ventre





*Lascia che le acque si depositino e  
vedrai la luna e le stelle specchiate  
nel tuo stesso essere.*

*Rumi*

