

# Pleine Lune : libérer ce qui pèse, éclairer l'ombre

Un temps de vérité, de lumière, de libération.

À la Pleine Lune, tout devient plus clair.

Ce qui était enfoui refait surface. Ce qui pesait en silence réclame d'être vu.

Les émotions s'intensifient. Les corps vibrent. Les mémoires parlent.

C'est un **moment sacré**, un portail lumineux pour nous libérer de ce qui ne nous sert plus.

## Ce qui pèse...

Ce sont :

- Les vieilles habitudes qui freinent
- Les peurs qui étouffent
- Les relations ou pensées qui alourdissent
- Les blessures qu'on n'a pas osé regarder
- Les non-dits, les tensions, les "je me tais pour ne pas déranger"

La Pleine Lune nous invite à **déposer ces poids avec conscience**.

À **oser regarder ce qui fait mal**, non pour souffrir, mais pour transformer.

Car ce qu'on refuse de voir **continue d'agir dans l'ombre**.

## Éclairer l'ombre, c'est...

- Nommer ce qui fait mal
- Accueillir ses parts blessées sans jugement
- Cesser de fuir, de minimiser, de porter pour les autres
- Se replacer dans sa justesse, dans sa lumière propre

La lumière de la Lune ne juge pas. Elle éclaire.

Elle nous rappelle que **chaque part d'ombre contient une graine de guérison**.

## Rituel de libération – spécial Pleine Lune :

1. Prépare un petit espace calme.
2. Allume une bougie blanche.
3. Dépose devant toi :
  - Une pierre de libération (labradorite, obsidienne noire, améthyste, quartz fumé)
  - Une feuille de papier et un stylo
4. Respire profondément et écris :

*« Je me libère de... »*

Laisse les mots venir. Tout ce qui pèse.

5. Une fois terminé, lis à voix haute ta phrase d'engagement :

*« Je me déleste de ce qui m'alourdit.  
Je choisis la clarté, la paix, la justesse.  
Je rends à l'univers ce qui ne m'appartient plus. »*

6. Brûle doucement la feuille (en toute sécurité) ou enterre-la.

7. Laisse la pierre reposer sous la lumière lunaire toute la nuit.

### **Mantra de Pleine Lune :**

*« Je me libère dans la lumière.  
Je regarde mes ombres avec amour.  
Je choisis de briller en vérité. »*

Rien ne guérit dans le silence. Offrez-vous une séance ou un rituel de libération. Il est temps de vous alléger."

NATURA 3 – Boutique de pierres naturelles

Patricia BARBIER

Ateliers & séances individuelles

www.natura-3.com | ☎ 06 33 13 74 92

81 Avenue Gallieni, 10300 Sainte Savine

Constellations familiales • Pierres naturelles • Rituels lunaires