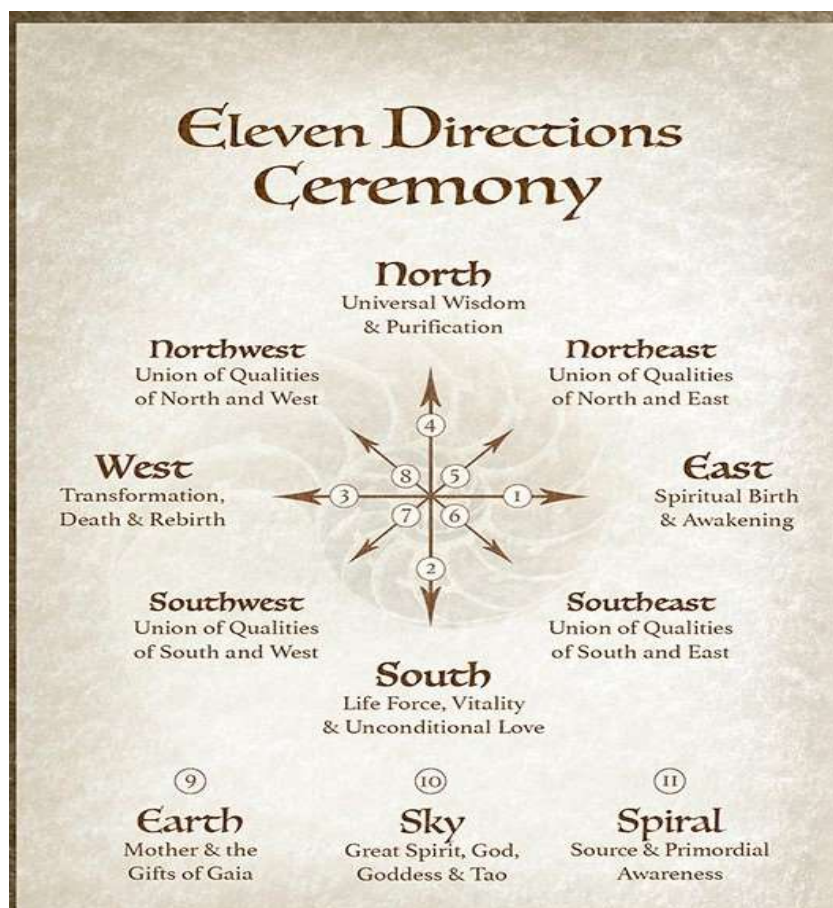


## De 11 retninger ceremoni

En Ceremoni der åbner, renses og forbinder til dig selv og den mere end menneskelige verden. Kan bruges med stort eller mindre udtræk! Eller som en meditation. Tilpas den efter netop dit behov eller din situation – så ritualet bliver levende og relevant for dig.



Figur fra John P Milton

### Forberedelse

Vælg et sted i naturen der er særligt for dig. Markér midten af en cirkel, og lav gerne et lille alter her. Gør dig herefter bekendt med verdenshjørnerne. Markér dem evt. eller notér dig et træ eller andet landmærke der står i hver retning.

### Ofring

Du kan forberede noget du vil ofre (urter, blomster eller andet) og strø det når du har forbundet dig til hver retning. Tænk dog på, at det du ofrer er nyttigt der hvor du spreder det!

Naturlig Praksis  
Lotte Trinhammer  
Skæppelundsvej 6  
4672 Klippinge

[www.naturligpraksis.dk](http://www.naturligpraksis.dk)  
Mobilnr. 5042 0488  
Mail: [lotte@naturligpraksis.dk](mailto:lotte@naturligpraksis.dk)  
CVR 33 60 60 36

## **Slap af – sæt evt. En intension – og stil dig så åben for ceremoniens særlige kraft og inspiration**

### **Start ceremonien i**

#### **Øst**

Spirituelle fødsel og opvågning.

Forår - morgen

Solen står op, noget nyt begynder, manifesterer sig.

Tillad de naturlige former du oplever mod øst at repræsentere de østlige kvaliteter.

Tak alle naturens væsner og guider der er forbundet med den østlige retnings spirituelle fødsel og opvågning.

#### **Syd**

Livskraft, vitalitet og betingelsesløs kærlighed.

Sommer - middag

Solen står højt på himlen, udfoldelse, blomstring

Inviter de naturlige former du oplever mod syd til at repræsentere de sydlige kvaliteter.

Vis dyb taknemmelighed for alle naturens væsner og guider der tillader dig at opleve din egen livskraft.

#### **Vest**

Give slip på gamle former, transformation.

Efterår – aften

Solen går ned, løvfald. Retningen hvor alt metaforisk dør, opløses eller bliver transformeret for at kunne genfødes.

Inviter de naturlige former du ser til at repræsentere vestlige kvaliteter.

Tillad negative tankemønstre, sår og usikkerheder der ikke længere tjener dig at blive modtaget i vest og transformeret til styrke og kærlighed.

#### **Nord**

Universel visdom.

Vinter – nat

Usynligt i mørket modner indsigt og visdom.

Vær åben for de naturlige omgivelsers nordlige aspekter og inspiration.

Ær dine lærere, forbilleder og forfædre og tak for deres deling af viden og guidning.

**Nord-Øst**

Ær det symbolske forhold mellem universel visdom og spirituel opvågning

**Syd-Øst**

Ær foreningen af spirituel opvågning og betingelsesløs kærlighed

**Syd-Vest**

Ær den transformative cyklus af vitalitet og død

**Nord-Vest**

Ær den visdom der opnås gennem transformation

**Jorden**

Retning Ned

Moder jord (Gaia) og hendes overflod af næring og støtte til alt levende.

**Himlen**

Retning Op

Fader himmel – (Great spirit). Det store billedes inspiration, visdom og kærlighed

**Universel livsenergi**

Livskraftens spiral – livsenergiens bevægelse

Din sjæl og den store fælles bevidsthed. Kilden. Den universelle bevidsthed.

Drej rundt om dig selv i en voksende spiral mens du mærker alle retningernes kvaliteter forene sig som et lysende felt af klarhed, rummelighed og ren bevidsthed.

Hvil – lad kraften fra ceremonien lande. Lyt efter inspiration og indsigter. Vær særligt opmærksom på "tegn" fra omgivelserne.