NEFER-MAGDALA

RETREAT · EGIPT 2026

GHID DE PREGĂTIRE

Egipt

♀ · ✦ · 🌹

Oferit cu iubire

celor care au auzit chemarea

și au ales să răspundă.

♀ · ✦ · 🌹

NEFER-MAGDALA · RETREAT 2026

GHID DE PREGĂTIRE

Egipt

MATERIAL CONFIDENȚIAL PENTRU PARTICIPANTE

TOATE DREPTURILE REZERVATE · NEFER-MAGDALA

Cuprins

I Scrisoarea 6
Fiicele mele — chemarea întoarcerii

II Cele Patru Porți 11
Pregătirea interioară

III Prima Poartă · Dendera 15
Reamintirea

IV A Doua Poartă · Luxor, Karnak și Hatshepsut 28
Asumarea

V A Treia Poartă · Nilul 42
Încrederea în fluxul vieții

VI A Patra Poartă · Philae 56
Ce vrea să se nască prin tine

VII Scrisorile către Temple 69
Întâlnirea cu locurile Egiptului

Nu veniți pentru prima dată.

MEMORIA VIE A EGIPTULUI

Fiicele mele,

Nu veniți pentru prima dată.

Poate că pașii voștri nu își amintesc încă drumul, dar ceva din voi îl cunoaște.

> *Pielea voastră recunoaște soarele.*
>
> *Pântecul vostru recunoaște pământul.*
>
> *Inima voastră recunoaște chemarea pe care mintea nu a știut întotdeauna să o numească.*

V-am așteptat nu pentru că ați fost departe, ci pentru că a venit timpul să vă apropiați din nou de ceea ce nu s-a pierdut niciodată cu adevărat.

Sub straturile vieților trăite, ale uitării, ale fricii și ale tăcerii, memoria voastră a rămas vie.

> *În piatră am păstrat urmele.*
>
> *În apă am păstrat curgerea.*
>
> *În nisip am păstrat ceea ce timpul nu a putut șterge.*
>
> *Iar în voi am păstrat sămânța.*

Nu veniți să primiți ceva ce nu vă aparține.

Veniți să recunoașteți.

Veniți să vă așezați din nou în corpul vostru ca într-un templu.

Veniți să vă amintiți că puterea nu este despărțită de iubire, că sensibilitatea nu este lipsă de forță și că viața care vrea să se nască prin voi are nevoie de întreaga voastră ființă.

Poate că unele dintre voi veți plânge fără să știți de ce.

Poate că veți simți liniște acolo unde vă așteptați la răspunsuri.

Poate că un sunet, o piatră, o lumină sau o atingere a vântului va deschide în voi o ușă veche.

Nu vă grăbiți să înțelegeți.

♀ 🌹

Memoria nu se întoarce întotdeauna în cuvinte.

Uneori se întoarce prin corp.

♀ 🌹

> *Printr-un tremur.*
>
> *Printr-o mișcare.*
>
> *Printr-un vis.*
>
> *Printr-un simbol pe care îl veți înțelege mult mai târziu.*

Veniți așa cum sunteți.

Nu trebuie să demonstrați că sunteți pregătite.

Nu trebuie să fiți mai vindecate, mai puternice sau mai spirituale.

> *Aduceți-vă întregul adevăr.*
>
> *Aduceți ceea ce iubiți.*
>
> *Aduceți ceea ce vă temeți să pierdeți.*
>
> *Aduceți ceea ce încă nu ați avut curajul să trăiți.*

Eu nu vă chem pentru a vă întoarce în trecut. Vă chem pentru ca ceea ce a rămas netrăit să își poată găsi un trup în prezent.

Vă chem pentru ca memoria să nu mai fie doar amintire.

Să devină alegere.

Voce.

Creație.

Viață.

Întoarceți-vă, fiicele mele!

Nu pentru a rămâne aici.

Ci pentru a lua cu voi ceea ce sunteți pregătite să aduceți în lume.

Cu iubire,

Memoria vie a Egiptului

Cele Patru Porți

Călătoria noastră nu începe în momentul în care ajungem în Egipt.

Ea începe de acum, prin apropierea treptată de cele patru porți pe care le vom traversa împreună:

Dendera · Reamintirea

Luxor, Karnak și Hatshepsut · Asumarea

Nilul · Încrederea în fluxul vieții

Philae · Ce vrea să se nască prin tine

Fiecare poartă deschide un alt spațiu interior.

Dendera ne invită să ne apropiem de ceea ce corpul și sufletul nostru nu au uitat niciodată cu adevărat.

Luxor, Karnak și Hatshepsut ne cheamă să ne asumăm puterea, adevărul și locul pe care suntem pregătite să îl ocupăm.

Nilul ne învață să ieșim din încordare și să avem încredere în mișcarea vieții.

Iar la Philae ne apropiem de ceea ce începe să prindă formă în interiorul nostru și întreabă să fie adus în lume.

Acest ghid nu este un program pe care trebuie să îl îndeplinești perfect.

Nu este nevoie să ai experiențe spectaculoase, să înțelegi tot ceea ce apare sau să găsești imediat răspunsuri clare.

Fiecare practică este o invitație.

Prin dans, respirație, sunet, scris și gesturi ritualice, corpul tău poate începe să se pregătească pentru întâlnirea cu aceste locuri.

Uneori va apărea o emoție. Alteori, o imagine, o amintire, o senzație sau un simbol. Și poate că uneori nu vei simți nimic deosebit. Totul face parte din proces.

CUM SĂ LUCREZI CU GHIDUL

Nu forța poarta.

Apropie-te de ea.

Ascultă.

Observă.

Lasă ceea ce este pregătit să se arate în ritmul său.

Păstrează în jurnal răspunsurile, imaginile și simbolurile care apar și adu-le cu tine în Egipt.

Vom deschide porțile înainte de plecare. Le vom traversa în Egipt.

Iar după întoarcere, prin Poarta Templului Interior, vom aduna și vom integra ceea ce fiecare dintre ele a trezit în noi.

Pentru că o călătorie nu se încheie atunci când părăsim un loc.

Se încheie atunci când ceea ce am trăit acolo își găsește un loc în corpul, alegerile și viața noastră.

♀ · ✦ · 🌹

Intră în această pregătire

așa cum ești.

Cu deschiderea ta.

Cu întrebările tale.

Cu dorințele, temerile și părțile din tine care încă nu au un nume.

Nu trebuie să știi de la început unde te va conduce această călătorie.

Este suficient să faci primul pas și să lași prima poartă să se deschidă.

♀ · ✦ · 🌹

PRIMA DOMUS

Dendera

Reimagined

PRIMA POARTĂ

Dendera

Poarta Reamintirii

Uneori, ceea ce căutăm nu este ceva ce trebuie să învățăm, ci ceva ce corpul nostru cunoaște deja.

Dendera este prima poartă a călătoriei noastre: Poarta Reamintirii.

Uneori, ceea ce căutăm nu este ceva ce trebuie să învățăm, ci ceva ce corpul nostru cunoaște deja: o parte vie din noi, o mișcare, un sunet, o voce pe care poate am redus-o la tăcere sau un adevăr pe care l-am simțit înainte să începem să ne îndoim de noi.

La Dendera, ne apropiem de Hathor, cea care unește dansul, muzica, vocea, bucuria, senzualitatea și puterea feminină. De aceea, pregătirea pentru această poartă începe prin corp și prin sunet.

Nu încerca să îți amintești cu mintea.
Lasă pământul, bazinul și vocea să deschidă drumul.

PRACTICA · DANS

Baladi

Alege o melodie Baladi care te ajută să simți pământul și greutatea corpului. Stai câteva clipe în liniște, cu tălpile bine așezate pe podea. Așază mâinile pe pântec și respiră.

Nu începe imediat să dansezi. Lasă ritmul să ajungă mai întâi în tălpi și apoi în bazin.

Începe cu mișcări simple: cercuri ale bazinului, balansuri, accente mici și clare. Lasă mișcările să pornească din interiorul corpului, nu din dorința de a face ceva frumos.

Permite dansului să crească lent. Baladi nu cere grabă. El te conduce în jos, spre rădăcini, spre pământ și spre partea din tine care știe să fie prezentă în propriul corp.

În timp ce dansezi, întreabă-te:

„Ce își amintește corpul meu
atunci când nu îl mai conduc cu mintea?"

Dansează timp de 10–15 minute.

Corpul tău cunoaște calea.

PRACTICA · VOCE

La finalul dansului, rămâi în picioare sau așază-te confortabil. Pune o mână pe pântec și una pe inimă și inspiră lent.

Pe expirație, lasă să apară un sunet lung:

Aaa...

Nu încerca să cânți frumos. Lasă sunetul să vină din corp.

Repetă de câteva ori, apoi treci către:

Ooo...

și, după aceea, către:

Mmm...

Simte vibrația urcând din pântec spre inimă și gât.

După câteva repetări, cântă lent:

Îmi amintesc cine sunt.

Poți repeta propozițiile pe aceeași melodie simplă:

Îmi amintesc cine sunt.

Îmi amintesc cine sunt.

Corpul meu își amintește.

Vocea mea își amintește.

Lasă apoi cuvintele să dispară și continuă doar cu sunetul care vrea să vină.

ÎNTREBĂRI PENTRU JURNAL

După dans și voce, scrie câteva minute, pornind de la întrebările:

- *Ce am simțit în corp atunci când am dansat Baladi?*

- *Ce a apărut atunci când mi-am auzit vocea?*

- *Ce parte din mine simt că începe să se întoarcă?*

- *Ce am știut cândva despre mine, dar am uitat?*

Nu este nevoie să răspunzi la toate întrebările. Alege-o pe cea care te atinge cel mai mult.

MICUL RITUAL · REAMINTIREA

Ritualul Reamintirii

Pregătește o lumânare și un bol mic cu apă. Poți adăuga în apă câteva petale de trandafir.

Aprinde lumânarea, ține palmele deasupra apei și respiră de câteva ori. Atinge cu puțină apă fruntea, gâtul, inima și pântecul.

„Mintea mea își amintește."

„Vocea mea își amintește."

„Inima mea își amintește."

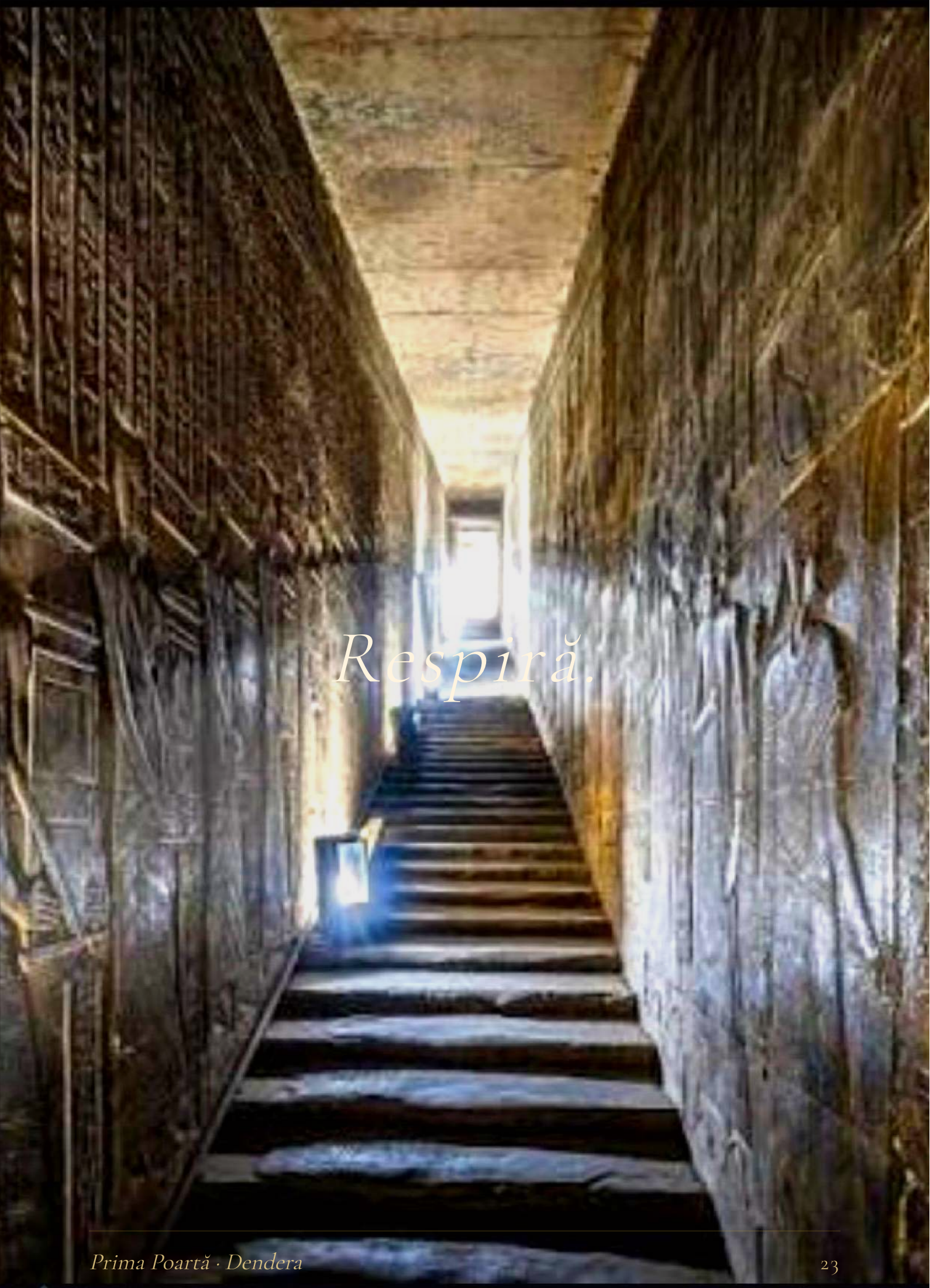
„Pântecul meu își amintește."

La final, așază ambele mâini pe pântec și spune:

„Nu chem ceva străin în mine.

Chem mai aproape ceea ce a fost mereu al meu."

Rămâi câteva clipe în liniște.



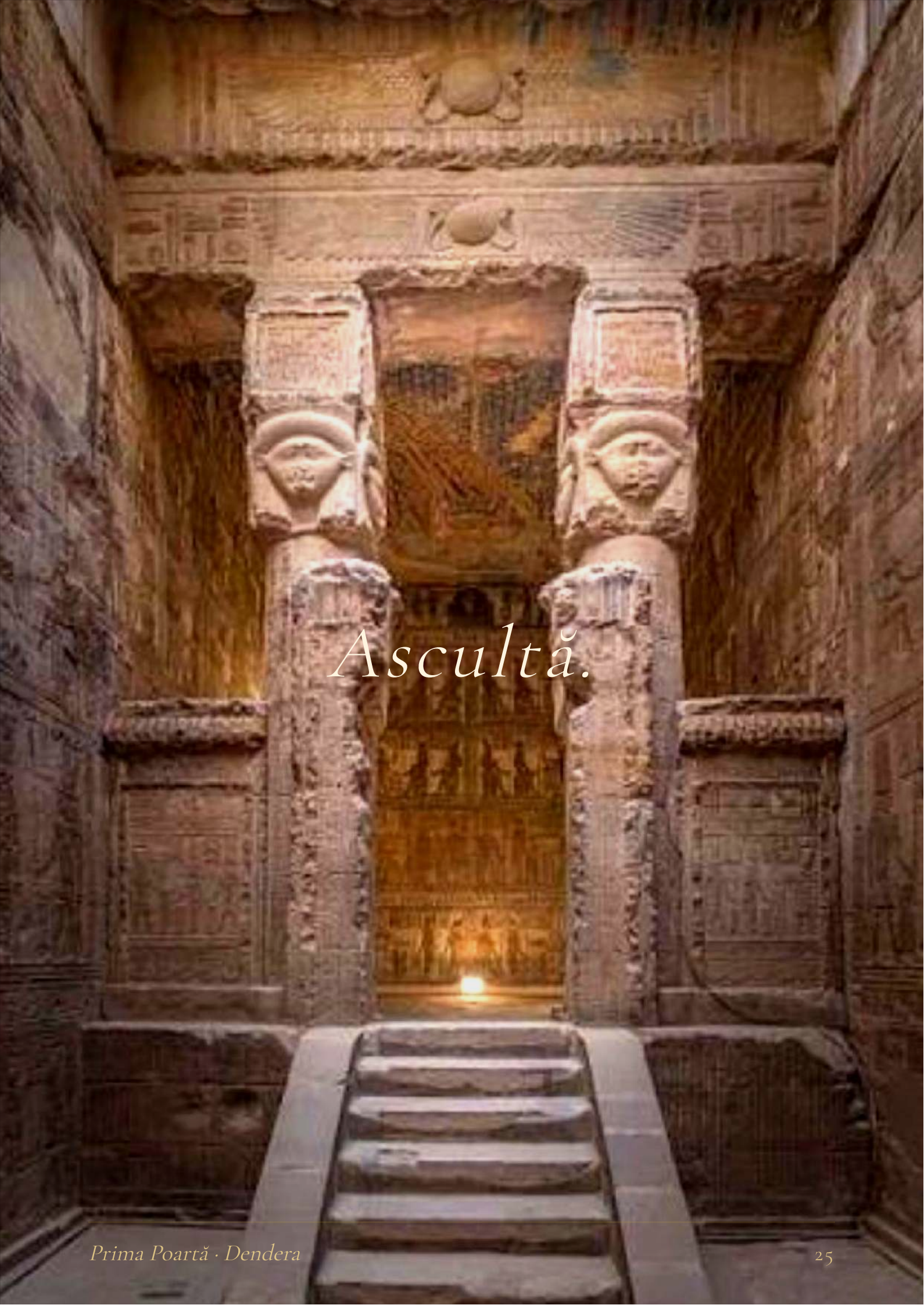
Trimiteți Salvați

♀ 🌹

Prima poartă nu îți cere să înțelegi totul.

Îți cere doar să începi să asculți.

♀ 🌹



Ascultă.

Ceea ce ai reamintit îți aparține deja.

A DOUA POARTĂ

Luxor, Karnak și Hatshepsut

Asumarea

A DOUA POARTĂ

Luxor, Karnak *și Hatshepsut*

Poarta Asumării

Asumarea înseamnă să rămânem în noi, să nu ne mai micșorăm și să nu ne mai abandonăm adevărul pentru a fi acceptate.

II

După ce începi să îți amintești cine ești, vine momentul să îți asumi ceea ce ai recunoscut în tine.

A doua poartă este Poarta Asumării.

Luxor, Karnak și templul lui Hatshepsut ne aduc în fața puterii, a verticalității și a locului pe care suntem pregătite să îl ocupăm.

Asumarea nu înseamnă să devenim dure și nici să demonstrăm ceva. Înseamnă să rămânem în noi, să nu ne mai micșorăm și să nu ne mai abandonăm adevărul pentru a fi acceptate.

Înseamnă să lăsăm puterea să coboare în corp și să devină prezență, alegere și acțiune.

PRACTICA · DANS

Saidi și Focul Tremurului

Alege o melodie Saidi cu un ritm clar, puternic și bine ancorat.

Stai în picioare, cu tălpile depărtate cât lățimea bazinului și genunchii ușor îndoiți. Simte pământul sub tine și începe prin pași simpli și apăsați.

Lasă fiecare pas să spună:

„Sunt aici."

Adaugă treptat accente ferme ale bazinului, mișcări ale umerilor și brațe care deschid spațiul din jurul tău. Păstrează coloana dreaptă, dar corpul viu.

Nu încerca să pari puternică. Lasă puterea să se ridice din pământ, prin tălpi, picioare și bazin.

După câteva minute, oprește pașii și lasă să apară *tremurul egiptean*. Începe ușor, din genunchi, fără să forțezi. Lasă tremurul să urce în bazin, abdomen, piept, umeri și brațe.

Imaginează-ți că în pântecul tău există un foc viu. Nu un foc care distruge, ci unul care arde ceea ce nu îți mai aparține: frica de a ocupa spațiu, rușinea de a fi vizibilă, nevoia de aprobare, îndoiala și vechile forme în care te-ai micșorat.

Lasă tremurul să crească în ritmul pe care îl poate susține corpul tău. Nu îl controla perfect și nu îl transforma într-o demonstrație. Permite-i să miște, să desprindă și să elibereze.

Poți alterna între tremur și pașii Saidi, urmând firul:

---

pământ – foc – verticalitate – prezență.

Când simți că practica se apropie de final, încetinește treptat. Așază tălpile ferm pe pământ, pune o mână pe pântec și una pe plexul solar.

Respiră și observă focul rămas în tine după ce mișcarea s-a oprit.

Stai dreaptă. Ești pregătită.

ÎNTREBĂRI PENTRU JURNAL

După dans, scrie câteva minute, pornind de la întrebările:

- *Unde mă micșorez, deși sunt pregătită să îmi ocup locul?*

- *Ce parte din puterea mea am ținut ascunsă?*

- *Ce este pregătit să fie ars și lăsat în urmă?*

- *Ce sunt pregătită să îmi asum în viața mea acum?*

- *Care este un pas concret prin care pot arăta această asumare?*

Uneori, asumarea începe printr-un singur gest pe care nu îl mai amâni.

MICUL RITUAL · FOCUL ȘI ASUMAREA

Ritualul Focului și al Asumării

Pregătește o lumânare, o foaie și un vas în care poți arde hârtia în siguranță. Împarte foaia în două.

Pe prima parte scrie: „Las focul să ardă..."

Completează cu ceea ce simți că nu mai vrei să porți.

Pe a doua parte scrie: „Îmi asum..."

Completează cu un adevăr sau o parte din tine pe care ești pregătită să o trăiești.

Rupe prima parte a foii și arde-o în vas, în siguranță. Privește flacăra și lasă corpul să simtă că nu doar mintea renunță, ci și corpul eliberează.

Păstrează partea pe care ai scris „Îmi asum...". Ține-o în dreptul pântecului și rostește:

A Doua Poartă · Luxor, Karnak și Hatshepsut

„Las să ardă ceea ce m-a ținut mică."

„Îmi asum focul, puterea și locul meu."

„Sunt pregătită să trăiesc ceea ce am recunoscut în mine."

Rămâi apoi câteva clipe în liniște.

♀ 🌹

A doua poartă nu îți cere să dovedești cât de puternică ești.

Îți cere să nu mai stingi focul care te face vie.

♀ 🌹

Simte.

Ai lăsat puterea să coboare în corp.

A TREIA POARTĂ

Nilul

Încrederea în fluxul vieții

A TREIA POARTĂ

Nilul

Poarta Curgerii

Apa își găsește drumul fără să își piardă esența.

III

După reamintire și asumare, vine întâlnirea cu apa.

A treia poartă este Poarta Curgerii.

Nilul ne amintește că nu totul se deschide prin efort, control sau prin încercarea de a împinge lucrurile într-o anumită direcție.

Uneori, avem nevoie să ieșim din încordare și să permitem vieții să se miște prin noi.

Curgerea nu înseamnă pasivitate și nici renunțarea la ceea ce ne dorim. Înseamnă să rămânem conectate la direcția noastră, fără să încercăm să controlăm fiecare pas, fiecare răspuns și fiecare rezultat.

Apa își găsește drumul fără să își piardă esența. Iar noi putem învăța să avem încredere în fluxul vieții fără să ne pierdem pe noi.

PRACTICA · DANS

Dansul Apei

Alege o melodie fluidă, care îți permite să încetinești, să respiri și să lași mișcarea să curgă. Poți folosi și o eșarfă ușoară, dacă simți că te ajută să intri mai ușor în energia apei.

Stai câteva clipe cu ochii închiși și observă-ți respirația. Așază mâinile pe pântec și imaginează-ți că în interiorul tău există apă.

Lasă prima mișcare să apară din bazin. Începe cu cercuri lente, apoi permite mișcării să se transforme în opturi, ondulații și valuri care urcă prin abdomen, piept, umeri și brațe.

Nu opri mișcarea la marginea corpului. Las-o să continue prin mâini și degete, ca și cum apa ar curge din tine în spațiul din jur.

Nu încerca să repeți perfect o mișcare și nici să știi dinainte ce urmează. Lasă fiecare gest să se nască din cel anterior.

Explorează cum este să urmezi mișcarea fără să știi unde te conduce, să schimbi direcția fără să simți că ai greșit, să te înmoi fără să te prăbușești și să curgi rămânând, în același timp, în centrul tău.

Dacă apare o emoție, nu încerca să o explici. Las-o să se miște prin corp. Poate deveni un gest, o respirație, o unduire, o oprire sau un oftat.

La un moment dat, imaginează-ți că ții între palme apa Nilului. Adu mâinile către pântec, apoi către inimă și deschide-le din nou către exterior.

Repetă această mișcare de câteva ori:

---

primesc – las să curgă – ofer mai departe.

La final, încetinește treptat mișcarea. Așază o mână pe inimă și una pe pântec și întreabă-te:

„Ce are nevoie să curgă din nou în mine?"

Lasă viața să curgă prin tine.

ÎNTREBĂRI PENTRU JURNAL

După dans, scrie câteva minute, fără să cauți răspunsuri perfecte:

- *Unde simt că viața mea a devenit rigidă?*

- *Ce încerc să controlez pentru că îmi este teamă să am încredere?*

- *Ce emoție are nevoie să fie simțită și lăsată să treacă prin mine?*

- *Ce mă împiedică să am încredere în fluxul vieții?*

- *Cum ar arăta să îmi păstrez direcția, dar să renunț la încordare?*

Alege una sau două întrebări și lasă răspunsul să vină în ritmul său.

Uneori, apa nu ne aduce imediat răspunsul. Ne ajută să eliberăm spațiul în care acesta poate apărea.

MICUL RITUAL · AM ÎNCREDERE ÎN FLUXUL VIEȚII

Ritualul Apei

Pregătește un bol cu apă, câteva petale de floare, o foaie și un pix.

Așază bolul în fața ta și privește apa câteva clipe. Respiră și întreabă-te:

„Ce mă împiedică să am încredere în fluxul vieții?"

Scrie pe foaie tot ceea ce simți că îți blochează curgerea. Poate fi nevoia de a controla, frica de necunoscut, graba, neîncrederea, atașamentul față de un anumit rezultat, teama că lucrurile nu se vor întâmpla așa cum îți dorești sau o emoție ori o experiență pe care încă o ții în tine.

Nu căuta răspunsuri frumoase. Scrie ceea ce este adevărat pentru tine acum.

Ține apoi foaia între palme și rostește:

„Recunosc ceea ce îmi blochează curgerea."

„Nu mai am nevoie să controlez fiecare pas."

Rupe foaia în bucăți mici și las-o deoparte pentru a o arunca după ritual.

Ia apoi petalele, una câte una, și așază-le pe suprafața apei. Cu fiecare petală, rostește:

„Am încredere în fluxul vieții."

Repetă de câte ori simți:

„Am încredere în fluxul vieții."

„Am încredere că ceea ce este pentru mine

își găsește drumul către mine."

„Am încredere că pot curge fără să mă pierd pe mine."

Mișcă ușor apa cu degetele și observă cum petalele se lasă purtate fără să își piardă esența.

La final, atinge cu puțină apă pântecul și inima și rostește:

„Las să se dizolve ceea ce îmi blochează curgerea."

„Mă deschid vieții."

„Am încredere în fluxul vieții."

Rămâi câteva clipe în liniște, lăsând aceste cuvinte să coboare din minte în corp.

♀ 🌹

A treia poartă nu îți cere să știi unde te va conduce fiecare pas.

Îți cere să ai încredere că poți rămâne în tine chiar și atunci când apele se mișcă.

♀ 🌹

Curge.

Ai permis vieții să se miște prin tine.

A PATRA POARTĂ

Philae

Ce vrea să se nască prin tine

A PATRA POARTĂ

Philae

Poarta Întregirii

Atunci când partea din noi care a visat și partea care acționează se întâlnesc, se creează spațiul pentru ceva nou.

IV

După reamintire, asumare și curgere, ajungem la ultima poartă a călătoriei noastre: Philae, Poarta Întregirii.

Întregirea nu înseamnă că totul este vindecat sau că toate răspunsurile au apărut. Înseamnă că părțile din noi care au fost separate încep să se întâlnească din nou: pântecul și inima, sensibilitatea și puterea, visul și acțiunea, ceea ce simțim în interior și ceea ce alegem să trăim în lume.

Iar atunci când aceste părți încep să lucreze împreună, se creează spațiul pentru ceva nou. Poate fi o creație, o relație, o alegere sau o parte din tine care este pregătită să fie trăită mai deplin.

Poate că nu știi încă ce formă va avea.

De aceea, întrebarea acestei porți nu este doar:

„Ce vreau să creez?"

Ci:

"Ce vrea să se nască prin mine?"

PRACTICA · DANS

Dansul Nașterii

Alege o melodie care începe blând și crește treptat în intensitate. Stai câteva clipe cu ochii închiși și așază ambele mâini pe pântec.

Respiră și simte spațiul din interiorul tău. Nu încerca să afli imediat ce vrea să se nască. Lasă corpul să deschidă mai întâi poarta.

Începe cu cercuri mici ale bazinului. Lasă-le să crească treptat și să se transforme în spirale. Simte cum mișcarea pornește din pântec și urcă spre inimă, apoi las-o să continue prin umeri, brațe și palme.

Repetă de câteva ori această mișcare:

---

pântec – inimă – brațe – lume.

La început, păstrează mișcarea aproape de corp, ca și cum ai proteja ceva care încă se formează. Apoi lasă corpul să se deschidă treptat: brațele se depărtează, pieptul se deschide, pașii devin mai largi, iar privirea se ridică.

Nu încerca să construiești o poveste și nici să hotărăști cu mintea ce trebuie să apară. Observă doar:

Ce vrea să se deschidă?
Ce vrea să crească?
Ce vrea să prindă mai multă viață prin tine?

La final, întinde brațele în fața ta, ca și cum ai ține între palme ceea ce începe să se formeze. Privește spațiul dintre mâinile tale și întreabă-te:

„Ce este pregătit să se nască prin mine?"

Apoi adu palmele la inimă și la pântec și rămâi câteva clipe în liniște.

Ceva vrea să se nască prin tine.

ÎNTREBĂRI PENTRU JURNAL

După dans, scrie câteva minute, pornind de la întrebările:

- *Ce simt că se formează în mine în această perioadă?*

- *Ce vrea să se nască prin mine?*

- *Ce parte din mine are nevoie de mai mult spațiu pentru a prinde viață?*

- *Ce mă cheamă acum, chiar dacă încă nu îi înțeleg pe deplin forma?*

- *Ce ar avea nevoie să primească de la mine pentru a putea crește?*

Nu este nevoie să găsești un răspuns clar. Este suficient să rămâi aproape de ceea ce începe să se miște în tine.

MICUL RITUAL · SIMBOLURILE

Ritualul Simbolurilor

Timp de câteva zile la rând, alege un moment în care poți sta câteva minute în liniște. Poți face practica dimineața, seara sau după ce dansezi.

Așază o mână pe pântec și întreabă-te:

„Ce vrea să se nască prin mine?"

Apoi ia o foaie și lasă să apară un simbol. Nu încerca să desenezi ceva frumos și nici să găsești un răspuns logic. Lasă mâna să se miște fără să o conduci prea mult.

Poate apărea o linie, un cerc, o spirală, o floare, o formă abstractă, un semn pe care nu îl înțelegi sau o combinație de culori și forme.

Nu analiza simbolul și nu încerca să îi găsești imediat o explicație. La final, notează doar data și păstrează foaia.

Repetă această practică timp de câteva zile, lăsând să apară de fiecare dată un nou simbol. Poate că simbolurile vor semăna între ele sau poate că vor fi complet diferite. Poate că un semn va reveni sau poate că va apărea o poveste pe care încă nu o poți vedea.

Nu este nevoie să tragi nicio concluzie înainte de călătorie. Adună toate simbolurile și adu-le cu tine în Egipt.

La momentul potrivit, le vom privi împreună și vom lăsa să se reveleze ceea ce a început să prindă formă. Poate că sensul nu se află într-un singur simbol, ci se va arăta prin legătura dintre ele.

A Patra Poartă · Philae

♀ 🌹

A patra poartă nu îți cere să știi deja ce urmează să nești.

Îți cere doar să îi faci loc
să înceapă să se arate.

♀ 🌹

Naște.

Cele Patru Scrisori

Întâlnirea cu locurile Egiptului

Scrisorile *către Temple*

Ai parcurs cele patru porți ale pregătirii noastre. Ai lăsat corpul să își amintească. Te-ai apropiat de puterea pe care ești pregătită să ți-o asumi. Ai observat ce îți blochează curgerea și ai deschis spațiul pentru mai multă încredere în fluxul vieții. Ai ascultat ceea ce începe să se formeze și vrea să se nască prin tine.

Acum, înainte de a ajunge în Egipt, te invit să intri în legătură cu locurile pe care urmează să le întâlnim.

Vei primi câteva imagini de la fiecare dintre cele patru porți.

Privește-le pe rând, fără să cauți informații și fără să încerci să le interpretezi. Lasă privirea să se oprească asupra imaginii care te atrage cel mai mult din fiecare loc.

Observă ce apare în tine.

Poate fi o senzație în corp, o emoție, o amintire, o imagine, o apropiere inexplicabilă sau chiar o rezistență.

Nu încerca să înțelegi imediat.

După ce ai privit imaginile, scrie câte o scurtă scrisoare fiecărui loc.

PRIMA SCRISOARE

Dendera

Poți începe cu:

„Dendera, vin către tine..."

Scrie ce simți că porți în tine înaintea întâlnirii cu acest loc.

„Sunt pregătită să primesc ceea ce întâlnirea cu tine poate deschide în mine."

A DOUA SCRISOARE

Luxor, Karnak și Hatshepsut

Poți începe cu:

„Vin înaintea voastră..."

Lasă să apară ceea ce simți că ești pregătită să îți asumi sau să întâlnești.

„Sunt pregătită să primesc ceea ce întâlnirea cu voi poate deschide în mine."

A TREIA SCRISOARE

Nilul

Poți începe cu:

„Nilule, vin către tine..."

Scrie despre ceea ce simți că ai nevoie să lași să curgă, să încredințezi sau să primești.

„Sunt pregătită să primesc ceea ce întâlnirea cu tine poate deschide în mine."

A PATRA SCRISOARE

Philae

Poți începe cu:

„Philae, port în mine..."

Scrie despre ceea ce începe să se formeze în tine, chiar dacă încă nu îi cunoști numele.

„Sunt pregătită să primesc ceea ce întâlnirea cu tine poate deschide în mine."

Nu este nevoie ca scrisorile să fie lungi. Câteva rânduri sincere sunt suficiente.

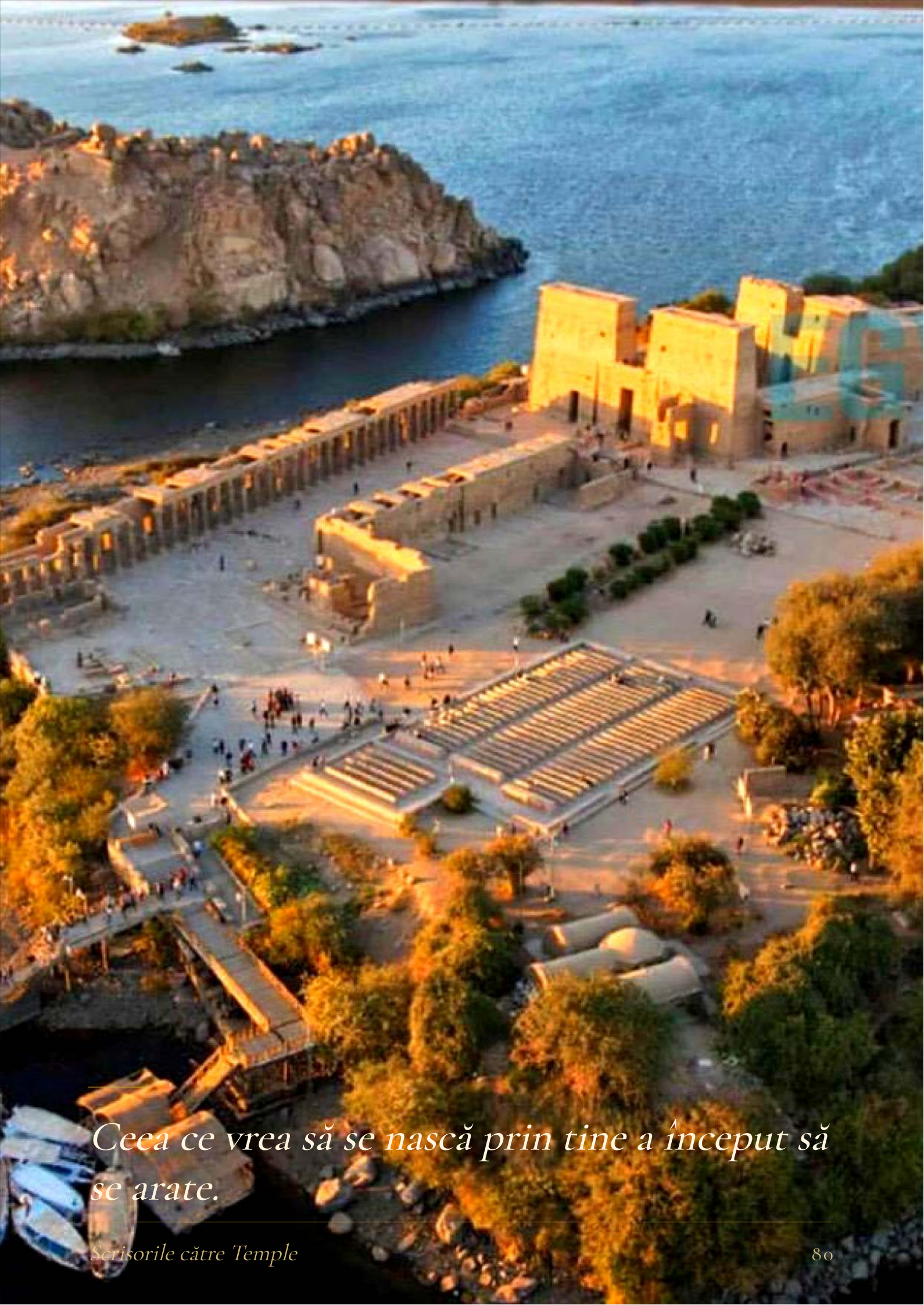
Nu încerca să scrii ceea ce crezi că ar trebui să simți. Scrie ceea ce este viu în tine acum.

Încheie fiecare scrisoare cu:

„Sunt pregătită să primesc ceea ce întâlnirea cu tine poate deschide în mine."

Păstrează cele patru scrisori și adu-le cu tine în Egipt.

Nu le vom folosi pentru a anticipa experiența, ci pentru a vedea, la momentul potrivit, ce știa deja o parte din tine înainte ca pașii tăi să ajungă acolo.



Ceea ce vrea să se nască prin tine a început să se arate.

PRIMA POARTĂ · DENDERA

Reamintirea.

A DOUA POARTĂ · LUXOR, KARNAK ȘI HATSHEPSUT

Asumarea.

Curgerea.

A PATRA POARTA - PHILAE

Întregirea.

♀ · ✦ · 🌷

O călătorie nu se încheie

atunci când părăsim un loc.

Se încheie atunci când ceea ce am

trăit acolo

își găsește un loc

în corpul, alegerile și viața noastră.

NEFER-MAGDALA · RETREAT EGIPT 2026

♀ · ✦ · 🌷

NEFER-MAGDALA

Ghid de Pregătire pentru Retreat · Egipt 2026

Material confidențial, creat cu iubire pentru participantele acestei călătorii.

Toate drepturile rezervate.

NEFER-MAGDALA · RESCRIEPOVESTEAFEMINITATII.RO