

Celebrare la Prima Mestruazione con la Benedizione Mondiale del Grembo.



Nell'antichità il cambio di stagione dalla primavera all'estate era visto come il passaggio della Terra da giovane fanciulla, caratterizzata da energie dinamiche e in crescita, a donna adulta e madre, con energie più piene, più dolci e fertili. Le Benedizioni Mondiali del Grembo seguono le stagioni della Terra nel suo viaggio intorno al sole e, grazie a questo percorso, anche noi possiamo riconoscere la nostra natura ciclica ed entrarci in sintonia.

Per partecipare alle Benedizioni Mondiali del Grembo è necessario aver avuto la prima mestruazione; per questo crediamo sia molto bello proporre una celebrazione speciale per accogliere nella famiglia della Benedizione le nuove, giovani donne. Offriamo questa celebrazione:

- in occasione della **Benedizione Mondiale di maggio per l'emisfero settentrionale**, all'arrivo dell'estate
- in occasione della **Benedizione Mondiale di ottobre per l'emisfero meridionale**, all'arrivo dell'estate
- in occasione della **Benedizione Mondiale di dicembre per entrambi gli emisferi** poiché il solstizio è sia il tempo della Madre Oscura che di quella Luminosa e celebriamo il Cerchio delle Sorelle di tutto il mondo.

Questa celebrazione può includere anche ragazze più grandi e donne che non hanno avuto una cerimonia di benvenuto al tempo della loro prima mestruazione.

Il modo in cui sceglierete di accogliere nel vostro Gruppo della Benedizione del Grembo le giovani donne appena diventate cicliche dipende da voi, ma qui di seguito potete trovare alcuni suggerimenti.

Prima della Benedizione:

A seconda dell'età della ragazza, potete darle una copia di *'Luna Rossa – Capire e usare i doni del ciclo mestruale'* così che possa leggere la storia *'Il Risveglio'* prima del Giorno della Benedizione. Oppure potreste suggerire alla madre di leggerle la storia e condividere con lei le proprie esperienze delle quattro fasi del ciclo.

In quanto organizzatrici, potreste leggere le informazioni sulla favola di **Biancaneve** contenute in *'Luna Rossa'* e trovare una versione breve della storia da raccontare al Gruppo della Benedizione del Grembo per poi spiegarne il significato di *'mito mestruale'*.

Avvisate della celebrazione le donne che partecipano regolarmente e chiedete **quattro volontarie** che rappresentino i quattro archetipi del femminile. Idealmente ogni archetipo dovrebbe essere impersonato da una donna che si trova in quella specifica fase del ciclo o della vita.

Potreste usare delle decorazioni ispirate al tema della mela per abbellire la sala della Benedizione. Se tagliate una mela a metà orizzontalmente potete vedere 5 semi, uno per ognuno degli archetipi, più un quinto che rappresenta lo spirito della donna che incarna tutte e quattro le espressioni del Divino Femminile. La mela rossa nella storia di Biancaneve simboleggia la prima mestruazione della protagonista, così potreste posizionare una grande mela rossa al centro del vostro cerchio o



sull'altare. Preparate una torta o una crostata di mele da condividere con tutte le partecipanti dopo la Benedizione per festeggiare.

Potrebbe essere carino dare alla nuova donna ciclica un dono da parte di ciascun archetipo che rifletta la sua nuova natura ciclica. Ecco alcuni suggerimenti:

- Vergine di primavera (Biancaneve): un braccialetto bianco da indossare durante la fase pre-ovulatoria, una candela bianca.
- Madre d'estate (la madre buona): un braccialetto rosa da indossare nella fase ovulatoria, una Coppa del Grembo.
- Incantatrice d'autunno (la matrigna cattiva): un braccialetto viola da indossare durante la fase pre-mestruale, una candela nera o viola.
- Strega d'inverno (la vecchia mendicante): un braccialetto rosso da indossare nella fase mestruale, una seconda Coppa.

Altri doni potrebbero essere un diario in cui cominciare a tener traccia dei suoi cicli, un mandala che rappresenti il ciclo da colorare durante ogni fase, uno scialle, una copia di Luna Rossa o di Biancaneve, la statuetta di un animale lunare o di una dea lunare.

Se volete, potete anche scaricare dal sito della Benedizione del Grembo (wombblessing.com) la cartolina della Prima Mestruazione con la bella illustrazione di Arianna Verolini che rappresenta l'incontro di Eva con il suo Albero del Grembo tratto dalla storia 'Il Risveglio'. Tutte le donne del gruppo possono firmare la cartolina da consegnare alla giovane al termine della Benedizione del Grembo.

Per indicare il suo cambiamento da ragazzina a giovane donna, la ragazza potrebbe essere vestita interamente di bianco al momento del suo ingresso nel gruppo e ricevere uno scialle rosso da indossare durante la sua prima Benedizione Mondiale del Grembo. Sarebbe bello se fosse la madre a realizzare o a comprare questo scialle e a regalarglielo.

Dopo la Benedizione

Celebrate con festeggiamenti, cibarie, musica, canti o danze, ma chiedete alla madre cosa pensa che la figlia gradisca. La giovane potrebbe essere timida e non volersi trovare al centro dell'attenzione.

Suggerimenti per la struttura dell'incontro

La ragazza si iscrive all'orario scelto dal gruppo.

Le donne si incontrano per decorare la sala prima che inizi l'incontro di gruppo.

Le donne che partecipano per la prima volta vengono informate che si terrà una celebrazione della Prima Mestruazione prima della Benedizione del Grembo.

- La ragazza entra con la madre o con una donna che la rappresenta.
- Le quattro donne che rappresentano i quattro archetipi le danno il benvenuto e chiedono alla madre se la ragazza ha compiuto il passaggio da bambina a giovane donna.



- Gli archetipi indicano alla madre di avvolgere lo scialle rosso intorno alle spalle della figlia per mostrare a tutte che la ragazza è adesso una giovane donna e può fare il suo ingresso nel gruppo.
- La madre e la figlia prendono posto insieme alle altre donne presenti mentre l'organizzatrice invita ogni archetipo a spiegare al gruppo le energie che apporta al ciclo mestruale. Dopo aver parlato, ogni archetipo posiziona il suo dono, o i doni, davanti alla giovane e le offre una benedizione/ augurio di qualcosa di bello per la sua vita basato sulle energie dell'archetipo.
- Ad esempio: Vergine – 'Che possa raggiungere i tuoi obiettivi e realizzare i sogni che custodisci nel profondo del tuo cuore'. Madre – 'Che tu possa trovare il vero amore e amare facilmente'. Incantatrice – 'Che tu possa scoprire la tua magia e creare il mondo'. Strega – 'Che tu possa sempre conoscere il sentiero da seguire e riconoscere sempre la tua bellezza interiore'.
- Al termine la ragazza riceve la mela rossa dalla donna che rappresenta la Strega e le dà un morso per simboleggiare che ha intrapreso il suo primo viaggio nell'inverno delle mestruazioni. La mela viene poi rimessa in bella mostra dov'era prima..

L'organizzatrice dà il benvenuto alla giovane donna alla sua prima Benedizione Mondiale del Grembo e spiega a lei, e a tutte le presenti, come si svolgerà l'incontro.

Si procede poi con la Benedizione Mondiale del Grembo, la meditazione di Condivisione e la Meditazione aggiuntiva dell'Archetipo, se prevista.

Alla fine, l'organizzatrice potrebbe leggere la Benedizione della Sovranità dalla storia 'Il Risveglio', tratta da 'Luna Rossa':

**Danza secondo il tuo ritmo,
pronuncia i tuoi incantesimi,
scrivi le tue poesie,
canta le tue storie,
dipingi la tua bellezza,
dai la vita ai tuoi figli.**

Per le ragazze più grandi e per le donne presenti potreste voler includere il seguente discorso tenuto dalla Sovranità:

'Ora sei una mia rappresentante,' disse. 'Hai il potere di vedere in entrambi i mondi, quello interiore e quello esteriore. Possiedi la magia di creare in entrambi. Puoi toccare la ragnatela della profezia, dell'iniziazione e della vita stessa. Questo è il dono della luna che sanguina. Conosci istintivamente i due mondi e, nelle ore di buio, puoi camminare tra i due mondi e mediare le loro energie.'



‘Oggi la donna cammina nel mondo della scienza e della tecnologia come nel mondo della natura e dell’intuizione. Questi mondi non sono assoluti ma si integrano; entrambi sono reali per una donna ed ella ha la capacità di essere in equilibrio tra i due, fluendo tra la consapevolezza dell’uno e dell’altro. È per questa qualità che le donne possono essere tutte sagge sacerdotesse.

‘Una donna cosciente del suo ciclo deve essergli fedele ed è responsabile per l’uso delle sue energie, delle sue espressioni e del loro effetto sugli altri. Essere responsabile non significa non usare le sue qualità, ma che non deve nascondersi dietro le sue mestruazioni o usarle come una scusa. La responsabilità che deriva dal dono è grande ed è verso se stessa, verso le altre donne, verso la comunità, la terra e le future generazioni.’

La Sovranità alzò le mani benedicendola.

‘Danza secondo il tuo ritmo, pronuncia i tuoi incantesimi, scrivi le tue poesie, canta le tue storie, dipingi la tua bellezza, dai la vita ai tuoi figli.’

Eva si sentì inondata di amore verso la Signora e verso la terra e alcune lacrime caddero dai suoi occhi; appena le gocce finirono a terra, da ognuna sbocciò un fiore bianco.

Poi mangiate la torta di mele e festeggiate! :o)

Bibliografia: ‘Luna Rossa – Comprendere e usare i doni del ciclo mestruale’ di Miranda Gray