



Meditazione “Accettare la nostra sessualità”



I fiori sono un magnifico riflesso della bellezza e della sensualità della sessualità femminile.

Ci mostrano la bellezza della sessualità quando è aperta, e che la nostra sessualità è lì per essere vista, nutrita e goduta.

Alcune tradizioni e la moderna pubblicità possono tendere a sminuire e danneggiare la nostra visione delle energie sessuali femminili. E' tempo di permettere al fiore della nostra sessualità di aprirsi, di permetterci di accettarlo in tutta la sua bellezza e di godere della sua naturale espressione nelle nostre vite. Libere dalle paure, dalle limitazioni e dalle aspettative possiamo scoprire la vera sacralità della nostra sessualità.

Puoi fare questa meditazione dopo la “Meditazione di Condivisione” della Benedizione del Grembo di Primavera del mese di Maggio. Puoi anche usare questa meditazione ogni mese quando entri nella fase di pre-ovulazione, o

durante la Luna Piena se sei in menopausa.

Procurati un fiore o un mazzo di fiori, che posizionerai davanti a te prima di iniziare la meditazione.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo corpo.

Vedi, sappi o senti l'energia che risiede nel centro energetico del tuo grembo, proprio sotto l'ombelico. Fai un respiro profondo e rilassa questa parte del tuo corpo.

Apri gli occhi e guarda i fiori davanti a te.

I fiori sono un bel riflesso del nostro Divino Femminile.

Ad ogni respiro, respira la bellezza dei fiori e portala in te.

Recita mentalmente: ‘Respiro la bellezza di questi fiori e la porto nel mio grembo’

Prendi coscienza della bellezza del tuo corpo e della tua sessualità.

(Pausa)



Meditazione “Accettare la nostra sessualità”



Adesso respira e assapora la sensazione di morbidezza e la fragranza dei petali.

Recita mentalmente: ‘Respiro la sensualità di questi fiori e la porto nel mio grembo’

Prendi coscienza del fatto che la sensualità del tuo corpo è il tuo modo naturale e femminile di connetterti al mondo.

(Pausa)

Respira l’apertura dei fiori.

Recita mentalmente ‘Respiro l’apertura di questi fiori e la porto nel mio grembo’

Prendi coscienza della sessualità del tuo corpo che si apre al mondo per dare e ricevere.

(Pausa)

Respira l’energia dell’amore e della vita che circonda i tuoi fiori.

Recita mentalmente: ‘Respiro l’amore e la vita di questi fiori e li porto nel mio grembo’

Prendi coscienza del fatto che la tua sessualità è la stessa energia dell’amore e della vita.

(Pausa)

Adesso, vedi, sappi o senti che un fiore vive nel tuo grembo.

Senti che la sessualità e la tua sensualità non sono fatte per essere nascoste nel buio, ma per aprirsi alla Luce.

(Pausa)

Senti che la tua sessualità e la tua sensualità sono le meravigliose espressioni del Divino Femminile, e che sono fatte per essere apprezzate e godute.

(Pausa)

Sii cosciente del fatto che proprio come fiori la nostra sessualità e sensualità assumono tante forme diverse, e che ognuna ha la sua bellezza e sacralità.

(Pausa)

Durante la giornata porta l’attenzione al fiore del tuo grembo e permetti alla sua bellezza e alle sue energie di fluire attraverso di te, nel modo in cui cammini, parli e interagisci col mondo.





Quando ti senti pronta a concludere la meditazione:

Concludi la meditazione ringraziando il Divino femminile e il fiore:

Ringrazio il Divino femminile per la bellezza del mio corpo, per la mia sensualità e per la mia sessualità.

Io chiedo la Sua benedizione, affinché io possa crescere nella totale accettazione di questo meraviglioso e sacro aspetto di me.

Ringrazio questo fiore per il dono della sensualità, della sessualità, dell'amore e della vita, e chiedo che queste energie rimangano nel mio grembo e crescano in armonia con me.

Posiziona il fiore in un posto visibile, cosicché ti ricordi di connetterti alla sensuale sessualità del tuo grembo nella vita di ogni giorno.

Per la meditazione in gruppo:

Ogni donna può avere un fiore con sè, o potete posizionare tanti fiori al centro del cerchio di donne per potercisi concentrare.

Alla fine della meditazione potete dare un fiore a ogni donna dal grande mazzo centrale.

