



Meditação “Aceitando nossa sexualidade”



As flores são um belo reflexo da linda e sensual natureza da sexualidade feminina.

Mostram-nos que a nossa natureza sexual é linda quando está aberta; e está aí para ser vista, nutrida e disfrutada.

Pontos de vistas tradicionais e a publicidade moderna podem, ambos, limitar e prejudicar nossa opinião sobre as energias sexuais da mulher.

É hora de deixar que a flor da nossa sexualidade se abra e de aceitarmos toda sua beleza, de desfrutar como se expressa em nossas vidas.

Livres de medo, limitação e expectativa, podemos descobrir nossa verdadeira sexualidade sagrada.

Faz parte dessa meditação depois da Meditação Mundial de Útero de Primavera, em Maio.

Também se pode usar esta meditação quando entras na fase pré-ovulatória ou nos momentos de lua cheia, se já

estás na menopausa.

E necessitarás uma flor ou um ramo de flores colocado em frente a ti antes de começar a meditação.

Fecha os olhos e leva a atenção a teu corpo.

Sente ou sê consciente de que a energia do teu útero mora no teu baixo ventre. Respira profundamente e relaxa essa parte do teu corpo.

Abre os olhos e fixa teu olhar na flor diante de ti.

As flores são um belo reflexo da nossa divindade feminina.

Enquanto inspiras a beleza da flor dentro de ti, diz mentalmente **‘Eu respiro a beleza desta flor no meu útero’**

Sê consciente de que o teu corpo e a tua sexualidade são encantadores.

(Pausa)





Agora, Inspira a sensação de suavidade e a fragrância das pétalas e diz mentalmente: ‘Eu Inspiro a sensualidade desta flor no meu útero’

Sê consciente de que a sensualidade é teu modo natural como mulher de conectar com o mundo.

(Pausa)

Inspira a abertura da flor e diz mentalmente ‘Eu Inspiro a abertura desta flor no meu útero’

Sê consciente de que a sexualidade do teu corpo te abre ao mundo para dar e receber.

(Pausa)

Inspira a energia de amor e vida que emanam tua flor e diz mentalmente ‘Eu inspiro o amor e a vida que emana desta flor para o meu útero’

Sê consciente de que a tua sexualidade é a energia do amor e da vida.

(Pausa)

Agora imagina ou sê consciente de que uma flor vive no teu útero.

Sente que tua sexualidade e sensualidade não devem ser ocultadas na obscuridade, e sim que devem ser abertas à claridade.

(Pausa)

Sê consciente de que tua sexualidade e sensualidade são belas expressões do divino feminino para serem apreciadas e desfrutadas.

(Pausa)

Sê consciente de que como as flores, nossa sexualidade e sensualidade chegam de diferentes formas e que cada uma delas tem sua própria beleza e sacralidade.

(Pausa)

Durante todo o dia, leva tua atenção à flor do teu útero e deixa que sua beleza e suas energias emanem desde ti, em teu modo de caminhar, de falar e interagir com o mundo.



Meditação “Aceitando nossa sexualidade”



Para finalizar a meditação::

Termina a meditação dando graças ao sagrado feminino e a flor:

Agradeço ao divino feminino pela beleza do meu corpo, minha sensualidade e minha sexualidade.

Abençoa-me para que eu possa crescer em total adaptação desse belo e sagrado aspecto de mim mesma.

Agradeço a esta flor pelos seus presentes de sensualidade, sexualidade, amor e vida.

E peço a essas energias que habitem meu útero e cresçam em harmonia dentro de mim.

Coloca as flores em algum lugar onde possas vê-las, a fim de que possas recordar de conectar-te, em tu dia a dia, com a sensualidade e sexualidade do teu útero.

A meditação em grupo:

Podes prover a cada mulher uma flor ou podes dispor de um arranjo floral no centro do círculo para que as mulheres centralizem seu olhar nele.

No final da meditação, podes dar a cada mulher uma flor para levar para casa.

