



Méditation 'Accepter votre sexualité'



Les fleurs sont de merveilleux reflets de la beauté et de la nature sensuelle de la sexualité féminine.

Elles nous montrent que notre nature sexuelle révèle toute sa beauté quand elle est ouverte, que cette facette de notre être est là pour être vue, nourrie et savourée.

Les conceptions traditionnelles et la publicité moderne peuvent à la fois limiter et nuire à la perception que nous avons des énergies sexuelles féminines. Il est temps de laisser éclore la fleur de notre sexualité, de l'accepter dans toute sa beauté et de savourer la façon dont elle s'exprime naturellement dans nos vies. Libérées des peurs, des restrictions et des attentes, nous pouvons découvrir notre authentique sexualité sacrée.

Participez à cette méditation après la méditation de partage pendant la Bénédiction mondiale du printemps en mai.

Vous pouvez également utiliser cette méditation tous les mois lorsque vous entrez dans votre phase pré-ovulatoire,

ou au moment de la pleine lune si vous êtes ménopausée..

Vous aurez besoin d'une fleur ou d'un bouquet, que vous placerez devant vous avant de commencer la méditation.

Fermez les yeux et amener votre conscience à l'intérieur de votre corps.

Sentez ou sachez que le centre de votre énergie féminine repose dans votre bas ventre. Prenez une profonde inspiration et détendez cette partie de votre corps.

Ouvrez les yeux et observer la fleur devant vous.

Les fleurs sont de merveilleux reflets de notre Féminité Divine.

A la prochaine inspiration, inspirez la beauté de la fleur à l'intérieur de votre être.

Dans votre esprit dites : 'J'inspire la beauté de cette fleur à l'intérieur de mon ventre'

Prenez conscience de la beauté de votre corps et de votre sexualité.

(Pause)





A présent, inspirez la douceur et le délicat parfum des pétales.

Dans votre esprit dites : 'J'inspire la sensualité de cette fleur à l'intérieur de mon ventre'

Prenez conscience que la sensualité de votre corps est votre lien de connexion naturel et féminin au monde.

(Pause)

Inspirez à présent l'ouverture de la fleur.

Dans votre esprit dites : 'J'inspire l'ouverture de cette fleur à l'intérieur de mon ventre'

Prenez conscience que la sexualité de votre corps vous ouvre au monde, vous permettant de donner et de recevoir.

(Pause)

Inspirez l'énergie d'amour et de vie qui entoure la fleur.

Dans votre esprit dites : 'J'inspire l'amour et la vie de cette fleur à l'intérieur de mon ventre'

Prenez conscience que votre sexualité est l'essence même de l'énergie d'amour et de vie.

(Pause)

Maintenant, imaginez ou prenez conscience qu'une fleur repose à l'intérieur de votre ventre.

Sentez que votre sexualité, votre sensualité, n'ont pas vocation à être dissimulées dans l'obscurité, mais sont destinées à s'ouvrir à la lumière.

Sentez que votre sexualité, votre sensualité, sont de magnifiques expressions du Divin Féminin, et qu'elles sont là pour être appréciées et savourées.

(Pause)

Prenez conscience que tout comme la fleur, notre sexualité et notre sensualité peuvent prendre de multiples formes, et chacune de ses formes possède sa propre beauté et son caractère sacré.

(Pause)

Tout au long de la journée, ramenez votre conscience à la fleur dans votre ventre, et permettez à sa beauté et à ses énergies de circuler librement en vous quand vous marchez, parlez ou interagissez avec le monde.





Pour clore la méditation:

Terminez la méditation en remerciant le Divin Féminin et la fleur:

Je remercie le Divin Féminin pour la beauté de mon corps, ma sensualité et ma sexualité.
Bénissez-moi que je puisse accepter pleinement cette facette merveilleuse et sacrée de mon être.

Je remercie cette fleur pour ses dons de sensualité, de sexualité, d'amour et de vie, et je fais les vœux que ses énergies s'installent dans mon ventre et se développent en harmonie en moi.

A présent, vous pouvez placer la fleur dans un endroit visible pour qu'elle puisse vous rappeler constamment de vous connecter à la sensualité sexuelle de votre ventre dans votre vie de tous les jours.

La méditation en groupe:

Vous pouvez prévoir une fleur pour chaque femme, ou vous pouvez placez un grand bouquet de fleurs au centre du cercle que chaque femme pourra regarder pendant la méditation. A la fin de la méditation, vous pouvez donner à chaque femme une fleur qu'elle pourra ramener chez elle.

