

Byde velkommen viskvinde-arketypen.

Meditation for healing af formødre.	
Byde velkommen vinterens Viskvinde-arketype.	
Nordlige halvkugle	oktober - verdensomspændende livmoder meditation
Sydlig halvkugle	maj - verdensomspændende livmoder meditation

Hvornår kan jeg udføre denne meditation?

Du vil sikkert finde glæde i at tage del den følgende meditation efter at have udført «Moon Ray» meditationen og Dele meditationen.

Såvel som at udføre Healing af formødre meditation i sammenhæng med den verdensomspændende Livmoder velsignelse, kan du også fint udføre meditationen:

- På et hvilket som helst tidspunkt gennem vinteren når jordens egen Viskvinde-energi er stærk
- Ved nymåne når månen er i sin Viskvinde/krone-energi
- Ved menstruation hvor du legemliggør Viskvinde/krone-energien

Vedrørende Healing af formødre meditationen ?

Dybt i vores knogler, indkodet i vores DNA, er mønstrene fra vores urgamle formødre lagret i mitochondrie linien. Dette DNA materiale videregiver alle mødre til sine egne døtre og sønner men det er kun **hendes døtre** som igen kan videregive det til det næste slægtsled. Denne meditation fokuserer på at heale den mitochondriske linie, vores livmoder-til-livmoder slægtslinie.

Dybt i vores DNA og celle-minde er vi alle forbundet til vores formødre; til deres traumer, smerter og lidelse, men også til deres styrke, mod, ressourcer og visdom. Hvis vi går langt tilbage i tiden, vil vi se at menneskeheden er opstået fra en meget lille urbefolkning. Så når en stor gruppe kvinder sender healing langt nok tilbage i tid gennem deres livmoder-til-livmoder linie, sender de samtidig healing til alle i nutiden gennem samme linie. Dette gør Healing af formødre meditationen til en meget kraftfuld healing for alle parter.

Ifølge nordisk tradition er Samhain eller Halloween en fejring af vores jordiske Moder som forvandler sig fra vildkvinde-arketypen til Viskvinden.



Dette er også det bedste tidspunkt til at foretage en færd til de underjordiske, formødrenes indre landskab, for at heale vores formødres slægt og for at frigive skønheden, magien, styrken og visdommen i slægten og føre de tilbage i vores egne liv.

Til denne meditation vil du skulle lave fysiske repræsentationer af din kvindelige slægtslinie - din mor, datter, bedstemor, oldemor osv.

Du kan lave dem så detaljeret du måtte ønske, eller så simpelt som en træpind viklet ind i stof, som de viste formødre-dukke fremstillet af en østrigsk Moon Mother.

På Livmoder velsignelses dagen vil det være særlig kraftfuldt om du har din menstruation, mens du udfører Healing af formødre meditationen, derved tager du del i de samme energier som den Jordiske Moder.



Healing af formødre meditation

Til denne meditation har du brug for din formødre-dukke eller dukker, og en hvid tråd for hver dukke.

Efter at have modtaget Den verdensomspændende livmoder velsignelse og have deltaget i «Moon Ray» meditation og «Deling af velsignelsen» meditationen, er du nu rede til at lave «Healing af formødre» meditationen.

Placer din(e) dukke(r) mellem dine livmoder skåle - vand skålen til venstre og lys skålen til højre.

Forbind dig med dit indre livmoder-træ og gro dine rødder dybt ned i jorden.

(Pause)

Se, vid eller føl hvordan den skønneste fuldmåne hænger over dig og bader dig i sit sølvfarvede lys. (Pause)

Bliv opmærksom på eller forestil dig hvordan dine formødres slægt står omkring dig, badet i lyset fra månen. (Pause)

Læg mærke til hvordan de ser ud.

Nogle af de kommer fra den nyere fortid. Andre fra vores fjerne fortid. Nogle stammer endda helt tilbage fra de fjerneste familier fra menneskehedens opståen.

Hør deres stemmer, deres visdom og den sang som de bringer med sig. Føl deres kærlighed, for i dette rum er de allesammen dine mødre. (Pause)

Bliv bevidst om at dine formødre er også formødre til andre kvinder i verden. Vi er alle søstre fra den samme familie af kvinder gennem tiden. Ved at heale din egen slægt healer du også alle andres slægtslinie.

Tag nu en dyb indånding og placer dine fingre ovenpå livmoder-området på dukken.

Sig så højlydt eller indeni:

Jeg beder til at den Guddommelige Moder øser sin kærlighed og healende energi ud til alle mine formødre og min formødre-slægt.

Må alle energetiske mønstre og celle-minder blive healet.

Må alle energetiske minder og gruppe minder blive healet.

Må kærlighed og fred blive genskabt for mig og min slægtslinie.

Må mine mødre vandre med mig i skønhed og kærlighed.

Se eller forestil dig fuldmåner indeni håndfladerne på hver hånd. Tillad fred og kærlighed fra Det Guddommelige Feminine at strømme igennem dig, gennem dine håndflader og ind i dukken. (Pause)

Føl eller forestil dig, dybt inde i dig selv, at dine mønstre bliver healet og at du bliver transformeret blidt og dybt. Føl dit hjerte åbne sig i kærlighed for at omfavne dine mødre. (Pause)

Når du føler dig klar til at afslutte meditationen:

Tag den hvide tråd og bind den rundt om din dukke. Dette er et symbol på en healing af dine mødres slægtslinie og på gendannelsen af din autentiske og frie femininitet. Sig højlydt eller indeni:

Mødre, jeg takker jer alle for livet som I har givet mig,
for jeres mod igennem modgang til at føde jeres døtre - mine mødre,
for kroppen i alle har givet mig og de aspekter af jer som jeg viser til verden,

for jeres gaver og talenter og egenskaper og for jeres visdom som findes dybt i mine knogler.
Jeg vandrer aldrig alene for I er med mig.
Jeg giver min kærlighed og tak.

Tag din opmærksomhed ind i din krop. Tag en dyb indånding og bevæg på fingre og tæer. Åben dine øjne, tag en dyb indånding. Og smil ☺

Drik vandet i din livmoder-skål, spis og festlighold denne stund!

I grupper.

Du kan gerne lade hver kvinde anbringe sine dukker i en cirkel, på et alter eller et helligt sted, under festligholdelsen, efter meditationerne.

Hvad skal du gøre med dine dukker efter meditationen:

Afhængig af hvilket materiale du har lavet dine dukker af, kan du:

- Give dem tilbage til Moder Jord ved at grave dem ned.
- Placere dem på et alter eller en hylde - som en påmindelse om dine formødres slægtslinie.

Måske vil du lægge dine formødre dukker frem på en hylde under din menstruation for at hædre din menstruation og for at bekræfte din forbindelse gennem dit blod (DNA) og livmoder til dine formødres slægtslinie.

Måske vil du også lade dine dukker være med i enkelte festligholdelser i familien eller årstidsfester.

Det er også fint at forbinde dig med dine formødre ved andre fuldmåner, og at bruge dukkerne som et fokus når vi har brug for lidt støtte eller vejledning.

Vores formødre er med os både åndeligt og fysisk - i vores livmødre og DNA - så de er en del af alt vi gør i vores liv!