

## 冬のクロン・アーキタイプ（老婆期）※を歓迎する

「母なる祖先を癒す」瞑想	
冬のクロン・アーキタイプ（老婆期）を歓迎する	
北半球	10月の子宮の祝福イベント時の追加瞑想
南半球	5月の子宮の祝福イベント時の追加瞑想

※老婆期とは、生理の始まりから終わりまでの期間を4つに分けた場合の、生理の終わりの時期のこと。この期間は成熟し、死と再生に直面し、いろいろなことを手放す時期と言われています。

### この瞑想はいつ行えばよいでしょう？

この瞑想は、「月の光」瞑想と「祝福を共有する」瞑想の後、行っていただけます。

「母なる祖先を癒す」瞑想は、世界中で行われる「子宮の祝福」と同じタイミングで行っていただいても良いですし、以下のタイミングで行っていただくことも可能です。

- 冬の間でしたらいつでも（地球のクロン『老婆』エネルギーが強まっているので）
- 新月の時期（この時期、月はクロン『老婆』エネルギーの中にあるので）
- 生理期間中（この時期、あなたはクロン『老婆』エネルギーを具現化するので）

### 「母なる祖先を癒すヒーリング」について

私たちは、古代の母なる祖先の記録、つまりミトコンドリアのコードを、自らの骨やDNAの中に保っています。それが母から娘や息子に受け継がれるDNAというものなのです。ですが、そのDNAを次の世代へと伝えることができるのは、息子達ではなく、娘達だけなのです。この「母なる祖先を癒す」瞑想は、子宮から子宮へとつながる系統、ミトコンドリアのコードを癒すことにフォーカスしています。

DNAと細胞の記憶の奥深くで、私たちは母なる先祖たちといろいろな点で繋がっています。つまり、彼女たちのトラウマ、苦痛、苦しみ、強さ、勇気、機知、叡知といった点で繋がっているのです。時間をずっとさかのぼっていけば、人類というものがほんのわずかな人数から始まったことに気付かされるはず。ですから、多くの女性たちが子宮から子宮への繋がりをたどって遠い過去へとヒーリングを送ることは、それは、今存在している全人類へも同時にヒーリングを送ることになります。このため「母なる祖先を癒す」瞑想は、あらゆる人に対して非常に強力なヒーリングとなっているのです。

北の地域では伝統的に、ソーインまたはハロウィーンは、母なる地球が魔女から老婆へと変わる祭典とされています。



この時期は、黄泉の国 = 先祖の住む国を旅するのに一番適した時期です。

この旅を通じて、私たちの母方の家系を癒したり、その美しさ・魅力・強さ・智恵といったものを、今生きている私たちに授かることができるのです。

この瞑想には、あなたの母方の家系、つまり母、娘、祖母、曾祖母といった人を象徴する物（人形）が必要となります。

これは、あなたのお好きなように作っていただいても良いですし、この写真の「祖先の人形」（作：オーストリアのムーンマザー）のように、シンプルに棒を布で包んだだけのものでも構いません。



「子宮の祝福」の日、「母なる祖先を癒す」瞑想時に生理中であれば、母なる地球と同じエネルギーを共有していますから、この瞑想は非常にパワフルなものとなるはずですよ。

## 「母なる祖先を癒す」瞑想

この瞑想を始める前に、前述した「祖先の人形」をいくつか（1つでも構いません）と、人形と一緒に使う白い糸を人形と同じ数だけ用意してください。

世界中で一斉に行われる「子宮の祝福」を受け取り、「月の光」瞑想と「祝福を共有する」瞑想に参加した後は、「母なる祖先を癒す」瞑想をするための準備が整った状態となっています。

「子宮の祝福への調和」で使った2つの小鉢（左側は水の入った小鉢、そして右側はキャンドルの小鉢）の間に、「祖先の人形」をすべて置いてください。

あなたの子宮の木と繋がり、根を地球へと伸ばしてください。（少しそのままいでください）あなたの上にはとても綺麗な満月があり、銀色の月の光にとつぷりと浸っていることを感じたり理解してください。

（少しそのままいでください）

あなたの側に母方の祖先達が立っていて、あなたと同じように月の光にとつぷりと浸っていることを認識したりイメージしてください。

（少しそのままいでください）

祖先達はどんな感じに見えるでしょうか。意識して見てみてください。

あなたに近い祖先の方（おばあちゃんなど）もいらつしやるし、遠い昔からいらした祖先の方もいます。そこには人類最初の家族から来た祖先の方も混じっているはずです。

彼女たちの声、智恵、そして彼女達から届く歌を聴いてください。

彼女たちの愛を感じてください。彼女たちは全員あなたのおかあさんなのですから。

（少しそのままいでください）

あなたの母なる祖先は、この世の他の女性の祖先でもあることを意識してみてください。時を超えて、私たちは皆、同じ家族の姉妹です。あなたの祖先を癒すことは、他の人の祖先を癒すことでもあるのです。

深呼吸をして、指をあなたの人形の子宮の上へ置いてください。

そして以下の文章を声に出すか、心の中で言って下さい：

神なる女性（デイバイン・フェミニン）の愛と癒しが、私の母なる祖先そして母方の家系のすべてに与えられますようお願いいたします。

あらゆる遺伝パターンや細胞の記憶が癒されますように。

エネルギーの記憶、グループの記憶が癒されますように。

愛と平和が私や私の家系に戻ってきますように。

私の母たちが美と愛を携えて、私と共に歩んでくださいますように。

両手の手の平に、それぞれ1つずつ満月を見たりイメージしてください。神なる女性（デイバイン・フェミニン）の平穏と愛が、あなたから、あなたの手を通して、「祖先の人形」の中へ流れていくままにしてください。

（少しそのまま置いてください）

あなたの奥深くで、あなたのパターンが癒され回復しているのを、またあなた自身が深いところで穏やかに変化しているのを感じたりイメージしてください。あなたの心が愛に対してオープンになり、母たちをしっかりと受け入れて抱きしめるのを感じてください。

（少しそのまま置いてください）

### 瞑想を終わる時がきたと感じたら：

「祖先の人形」に白い糸を巻いて、人形に結びつけてください。これはあなたの母方の家系が癒され、あなた自身に真の意味での自由な女性らしさ（フェミニティ）が戻ってきたことを表すシンボルです。この後、以下の文を声に出して読むか、心の中で言ってください：

お母さん、私はあなた方から与えられた人生のあらゆるものに感謝いたします。逆境の中で私の母たちを生んでくださった勇氣に、あなた方が私に与えてくださった身体に、

この世での私の姿形（すがたかたち）にあなた方からの賜物、才能、能力に、

そして私の骨の奥深くに根付いている智慧に。

私は決して一人ではありません、なぜならばあなた方が一緒だから。

わたしの愛と感謝を捧げます。。

深呼吸をして手足の指をくねくねと動かしましょう。目をゆつくりと開き、深呼吸しましょう。それから笑ってくださいね ☺

**それが終わったら、あなたの子宮の小鉢の水を飲み、食事をしてお祝いを楽しみましょう！**

### グループでの瞑想を主催する場合

瞑想の終わりにお祝いしている間、参加者の人形を祭壇や特別な場所へ、円の形になるように並べて置いても良いかもしれません。

### 瞑想の後「祖先の人形」はどうしたらよいでしょうか：

人形の素材によりますが、次のようにしていただければ良いでしょう：

- 燃やして母なる地球へお戻りする
- 母系祖先を思い出すものとして祭壇や棚に置く

生理中の時には、棚に「祖先の人形」を飾ることで、自分の生理に敬意を示すとともに、自分の血（DNA）や子宮が祖先と繋がっていることを意識するのも良いでしょう。

家族の祝賀行事や季節の祝いごとに「祖先の人形」を連れて行ってもいいかもしれません。

満月の時、母なる祖先と再び繋がるのも素敵です。また、助けや導きが必要な時に、「祖先の人形」に意識を集めるのも良いですね。

私たちの祖先は、精神的にも肉体的（つまり子宮やDNAの中に）にも、私たちと共にあります。ですから、私たちの祖先たちは、私たちが人生で行うあらゆることの一部を担ってくれているのです！