

Acolhendo o Arquétipo da Anciã

Meditação Curando as Ancestrais Maternas	
Acolhendo o Arquétipo da Anciã do Inverno	
Hemisfério Norte	Bênção Mundial do Útero - outubro
Hemisfério Sul	Bênção Mundial do Útero - maio

Quando posso fazer a meditação?

Você pode participar da meditação a seguir após praticar a meditação do “Raio de Luar” e a “Meditação da Partilha”.

Além de participar da meditação da “Cura dos Ancestrais Maternos” juntamente com a Bênção Mundial do Útero, você também pode fazer a meditação a seguir:

- A qualquer momento durante o inverno, quando as energias da Anciã da terra estão fortes.
- Na lua negra, quando a lua está em suas energias da Anciã.
- Durante a menstruação, quando você incorpora as energias da Anciã.

Sobre a meditação das “Ancestrais Maternas”

Dentro de nossos ossos, dentro do nosso DNA, mantemos os padrões de nossas Ancestrais Maternas - a linhagem mitocondrial. Este é o DNA que é passado da mãe para suas filhas e filhos, mas apenas as filhas podem transmiti-lo para a próxima geração. Esta meditação tem como foco a cura da linhagem útero-a-útero, nossa linhagem mitocondrial.

Bem dentro de nosso DNA e de nossa memória celular, estamos ligadas às nossas Ancestrais Maternas; aos seus traumas, dores, e sofrimentos, e também à sua força, coragem, vivacidade e sabedoria. Se fizermos uma viagem retroativa no tempo, descobriremos que a raça humana origina-se de uma população muito pequena. Portanto, quando um grande grupo de mulheres envia cura de volta no tempo através da linhagem útero-a-útero, elas também enviam cura para baixo, através dessa linhagem, para todos no momento. Isto faz da meditação da “Cura das Ancestrais Maternas” uma ferramenta ponderosa para todos.



Na tradição do Hemisfério Norte, Samhain ou Hallowe'en é a celebração da Mãe Terra **voltando** do arquétipo da Feiticeira para o arquétipo da Anciã.

É também a melhor época para uma jornada ao Submundo, a terra dos ancestrais, para curar nossa linhagem maternal e liberar a beleza, a magia, a força e a sabedoria dessa linhagem para nossa vida.

Para esta meditação, você precisará criar representações físicas de sua linhagem feminina - sua mãe, sua filha, sua avó, sua bisavó etc.

Você pode criar algo com os detalhes que desejar, ou uma vareta enrolada em um tecido, tais como as “bonecas ancestrais” conforme a imagem ao lado, criada por uma Moon Mother da Áustria.

No Dia da Bênção do Útero, estar menstruada na hora da meditação “Curando as Ancestrais Maternas” pode ser muito poderoso, pois você estará compartilhando as mesmas energias da Mãe Terra.



Meditação “Curando as Ancestrais Maternas

Para esta meditação, você precisará de sua “boneca ancestral” ou bonecas, e uma linha branca para cada boneca.

Após ter recebido a Bênção Mundial do Útero e participado da meditação do “Raio de Luar” e da meditação da “Partilha da Bênção”, você estará pronta para fazer a meditação “Curando as Ancestrais Maternas”.

Coloque sua(s) boneca(s) entre as suas Tigelas do Útero - a tigela de água à esquerda, e a tigela com a vela à direita.

Conecte-se com a Árvore do Útero e estenda suas raízes profundamente dentro da Terra. *(Pausa)*

Veja, saiba ou sinta que acima de você está a mais linda Lua Cheia, que a banha com luz prateada. *(Pausa)*

Tenha consciência ou imagine que, ao seu redor, estão as mulheres de sua linhagem materna, banhada na Luz do Luar. *(Pausa)*

Observe como elas são.

Algumas vêm do passado recente. Outras vêm de nosso passado ancião. Algumas vêm até das primeiras famílias distantes da humanidade.

Ouçã suas vozes, sua sabedoria e a canção que elas trazem.

Sinta o amor delas, pois neste espaço todas elas são suas mães. *(Pause)*

Saiba que suas Ancestrais Maternas também são as ancestrais de outras mulheres no Mundo. Somos todas irmãs da mesma família de mulheres ao longo do tempo. Ao curar a sua linhagem, você cura a linhagem de outras mulheres.

Tome uma respiração profunda, e coloque seus dedos sobre a região do útero de sua boneca.

Diga em voz alta ou mentalmente:

Peço que o amor e a cura da Mãe Divina seja dada a todas as minhas ancestrais maternas e à minha linhagem maternal.

Que todos os padrões genéticos e memórias celulares sejam curadas.
Que todas as memórias energéticas e memórias grupais sejam curadas.
Que o amor e a paz retornem a mim e à minha linhagem.
Que minhas Mães estejam comigo em beleza e amor. .

Veja ou imagine luas cheias na palma de suas mãos. Permita que a paz e o amor da Divindade Feminina flua através de você, através de suas mãos e para dentro de sua boneca. *(Pausa)*

Sinta ou imagine bem dentro de si mesma, que seus padrões estão sendo curados e que você está sendo gentilmente e profundamente transformada. Sinta seu coração se abrir com o amor para acolher suas Mães. *(Pausa)*

Preparando-se para finalizar a meditação:

Pegue a linha branca e amarre-a em volta de sua boneca. Trata-se de um símbolo da cura de sua linhagem maternal e do resgate de sua feminilidade autêntica e livre. Diga em voz alta ou mentalmente:

Mães, eu agradeço a todas vocês pela vida que me deram,
pela coragem através da adversidade para dar vida a suas filhas - minhas
mães,
pelo corpo que me deram
e pelos seus aspectos que eu expesso no mundo,
por suas dádivas, talentos e habilidades
e pela sua sabedoria que reside no fundo de meus ossos.

Nunca caminho sozinha porque você está comigo.

Meu amor e gratidão.

Traga a consciência para seu corpo. Tome uma respiração profunda e mexa os dedos das mãos e dos pés. Abra os olhos, tome uma respiração profunda. E sorria



Em grupo

Peça às mulheres que coloquem suas bonecas em círculo, num altar ou num espaço sagrado, enquanto celebram após as meditações.

O que fazer com as bonecas após a meditação:

Dependendo dos materiais usados para confeccionar as bonecas, você pode:

- Entregue-as de volta à Mãe Terra, enterrando-as.
- Coloque-as em seu altar ou numa prateleira - como um lembrança de suas ancestrais femininas.

Pode também expor suas bonecas numa prateleira durante sua fase menstrual para honrar sua menstruação e reconhecer sua conexão com suas ancestrais femininas através de seu sangue (DNA) e seu útero.

Você também pode incluir suas bonecas nas festas de família e nas celebrações das estações.

É possível também reconectar com suas Ancestrais Maternas em outras Luas Cheias, e usar as bonecas como foco quando precisar de apoio ou guiança.

Nossas ancestrais estão conosco tanto espiritualmente quanto fisicamente - em nosso útero e nosso DNA - pois elas são parte de tudo que fazemos na vida!