

Hälsa välkommen Vis kvinna arketyper

Healing av våra kvinnliga förmödrar meditation	
Hälsa välkommen vinterns Vis kvinna arketyper	
Norra halvklotet	Världsomspännande Livmoder välsignelse
Södra halvklotet	Världsomspännande Livmoder välsignelse

När kan jag göra meditationen?

Du kommer säkert vilja delta i följande meditation när du utför «Moon Ray» meditationen och «Dela meditationen».

Precis som att du kan göra «Healing av våra Förmödrar» meditationen samtidigt med den Världsomspännande Livmoder välsignelsen, kan du också göra meditationen:

- När som helst under vintern när jordens Vis kvinna energier är starka.
- Vid nymåne när månen är i sin Vis kvinna energi.
- Under menstruation som är Vis kvinna fasen av cykeln.

Om Healing av våra Förmödrar meditationen

I våra ben, i vårt DNA, har vi mönster från våra gamla förmödrar- mitokondriella linjen.

Detta DNA ges vidare från mor til sina barn, men det är bara döttrars som kan föra den vidare til nästa generation. Denna meditation fokuserar på att hela livmoder-til-livmoder linjen, vår mitokondriella linje.

Djupt i vårt DNA och cellulära minne, är vi förbundna til våra mödrar, deras traumer, smärta och lidande, men också deras styrka, mod, resurser och visdom. Om vi går tillbaka i tiden, finner vi att mänskligheten har utvecklats från en mycket liten grupp människor. Så när en stor grupp kvinnor skickar healing tillräckligt långt tillbaka i tiden, genom sin livmoder-til-livmoder-linje, skickar de också healing til alla i nuvarande tid. Detta gör «Healing av våra Förmödrar» meditationen til ett mycket kraftfullt helande för alla.



I den nordiska traditionen är Samhain eller Halloween firandet av Moder Jords skifte från Vilda kvinnan arketypen til Visa kvinna arketypen. Det är också den bästa tiden att resa til underjorden, våra Förmödrars land, att hela vår moderslinje och förlösa skönhet, magi, styrka och visdom från den linjen i våra liv.

För denna meditationen måste du skapa några fysiska representanter för din kvinnliga släktlinje; din mor, dotter, farmor, mormorsmor etc.. Detta kan vara så detaljerat som du vil eller så enkelt som en pinne med en trasa runt, til exempel Förmödrar dockorna på bilden här, skapad av en österrisk Moon Mother.

På Livmor Välsignelses dagen kan det vara extra kraftfullt om du har mens vid tidpunkten för «Healing av våra Förmödrar» meditationen, eftersom du har samma energi som Moder Jord.



Om Healing av våra Förmödrar meditationen

Place your doll(s) between your Womb Bowls - the water bowl on the left, and the candle bowl on the right.

För denna meditationen behöver du din «Förmödrar docka» eller dockor och en vit tråd för varje docka.

När du har fått Världsomspännande Livmoder välsignelsen och deltagit i «moon Ray» meditationen och «Dela Välsignelsen» meditationen, är du redo att göra «Healing av våra Förmödrar» meditationen.

Placera dockan/dockorna mellan din Livmodervattenskal på vänster sida och det tända ljuset i skålen till höger.

Anslut dig till ditt livmodersträd och låt rötterna vässa djupt i jorden. (paus)

Se, vet eller kann att ovanför dig är den vackraste Fullmånen som badar dig i silverljus. (paus)

Var medveten om eller föreställ dig att alla omkring dig är kvinnor i din mors härstamning, badade i månskenet. (paus)

Se hur de ser ut.

Några kommer från den senaste tiden. Andra kommer från forntiden. Vissa til och med från den första avlägsna familjen i mänskligheten. Hör deras röster, deras visdom och den sång de kommer med. Känna deras kärlek, för i det här rummet är alla dina mödrar. (paus)

Observera att dina Förmödrar också är Förmödrar til andra kvinnor i världen. Vi är alla systrar från samma familj av kvinnor genom tiderna. Genom att hela din mors härstamning helar du de andras härstamning också.

Andas djupt och placera fingrarna över livmoderområdet på din docka.

Säg högt:

Jag ber pm att Den Gudomliga Moderns kärlek och healing ges till alla mina Förmödrar och min mors härstamning.

Mätte alla genetiska mönster och cellulära minnen bli helade. Mätte alla energimönster och gruppminnen bli helare.

Mätte kärlek och fred återupprättas för mig och min härstamning. Mätte mina mödrar gå med mig i skönhet och kärlek.

Se eller föreställa dig en fullmåne i var och en av dina händer. Låt fred och kärlek från det Gudomliga feminina flöda genom dig, genom dina händer och in i dockan. (paus)

Känn eller föreställa dig att djupt inom dig att dina mönster helas och att du djupt og i grunden transformerad. Känn ditt hjärta öppnas upp och omfamnar dina mödrar med kärlek, (paus)

När du känner dig redo att avsluta meditationen:

så ta den vita tråden och knyta den runt dockan. Detta är en symbol för helande av din mors härstamning och återupprättande av din äkta og fria kvinnlighet.

Sög högt eller inom dig:

Mödrar jag tackar er för det liv ni har gett mig, för ert mod genom motgång i att föda era döttrar- mina mödrar, för kroppen ni har gett mig och de kvaliteter jag uppvisar för världen, för era gåvor, talanger och förmågor, och för er visdom som ligger djupt i mina ben.
Jag kommer aldrig att gå ensam eftersom ni går med mig. Min kärlek och tacksamhet till er.

Vänd din uppmärksamhet in i kroppen. Ta ett djupt andetag och rör på fingrar och tår. Öppna ögonen, ta ett djupt andetag. och le ☺

Drick av din livmoder skål med vatten och åt och fira!

I en grupp

Du kanske önskar att alla kvinnor sätter sin docka i en cirkel på ett altare eller helig plats medan ni firar efter meditationen.

Vad kan göras med dockorna efter meditationen?

Beroende på materialet du skapade dockorna av kan du:

- Ge tillbaka till Moder Jord genom att begrava dem.
- Placera dem på altaret eller en hylla som en påminnelse om dina mödrar.

Kanske du vill ha dina dockor på en hylla under menstruationsfasen för att hedra din menstruation och att känna din anslutning via ditt blod (DNA) och livmodern till dina kvinnliga Förmödrar.

Du kanske gillar att ta med dina dockor när det är fest i din familj eller säsongbetonade festligheter.

Det är också trevligt att skapa en koppling till våra Förmödrar vid andra fullmånar och använda dockorna som fokus när vi behöver stöd och vägledning.

Våra Förmödrar är med oss både andligt och fysiskt-i vår livmoder och DNA-så att de är en del av allt vi gör i livet!