

Diamo il benvenuto all'archetipo della Vergine

Meditazione del Rinnovamento del Grembo	
Diamo il benvenuto all'archetipo primaverile della Vergine	
Emisfero settentrionale	Benedizione Mondiale del Grembo di febbraio
Emisfero meridionale	Benedizione Mondiale del Grembo di maggio

Quando posso fare la meditazione

Se vuoi, puoi partecipare alla seguente meditazione dopo aver fatto quella del “Raggio di Luna” e la meditazione “Condividere la Benedizione”.

Oltre a seguire la meditazione del “Rinnovamento del Grembo” durante la Benedizione Mondiale del Grembo, puoi farla anche nelle seguenti occasioni:

- All'inizio della primavera, quando le energie della Vergine nella terra si stanno risvegliando.
- All'apparire della prima falce di luna, o quando la luna è crescente e le sue energie della Vergine sono aumento.
- Al termine delle mestruazioni, quando tu stessa rinasci nelle energie della Vergine.

Alcune informazioni sulla meditazione del “Rinnovamento del Grembo”

L'Universo procede per cicli: il ciclo delle stelle nel cielo notturno, il ciclo delle stagioni, della Luna, delle maree, della vita e delle donne. Ogni nuovo ciclo comincia dopo una fase di stasi e un ritirarsi delle energie e, in quel magico momento tra un ciclo e il successivo, abbiamo la possibilità di purificarci, rinnovarci e lasciarci il passato alle spalle.

La meditazione del “Rinnovamento del Grembo” è una purificazione, ma non perché il grembo sia “sporco”, bensì perché è nella nostra natura aggrapparci a vecchi schemi limitanti, a vecchi sentimenti, a vecchi ricordi emotivi e fisici – tutte cose di cui non abbiamo più bisogno e che spesso ci ostacolano. Ecco perché ci viene offerto questo dono, questa occasione per lasciar andare il vecchio ed entrare nel nuovo ciclo più leggero e radioso.

Il giorno della Benedizione Mondiale del Grembo potrebbe rivelarsi particolarmente potente se sarai nella tua fase pre-ovulatoria durante la meditazione del “Rinnovamento del Grembo perché condividerai le stesse energie della Madre Terra.



La meditazione del “Rinnovamento del Grembo”

Dopo aver ricevuto la Benedizione Mondiale del Grembo, aver fatto la Meditazione del “Raggio di Luna” e la meditazione “Condividere la Benedizione”, puoi passare alla meditazione del “Rinnovamento del Grembo”.

Dovrai avere le tue Coppe del Grembo davanti a te.

Chiudi gli occhi e fa' un respiro profondo. Concentrati sul tuo grembo o sul tuo centro energetico del grembo.

Vedi, sappi o senti che, in profondità, nelle acque del tuo grembo splende una Luna luminosa. (Pausa)

Porta la tua attenzione alla Luna sopra di te e lascia che la sua luce fluisca giù attraverso il tuo centro della corona, giù attraverso il tuo cuore e ancora più giù, fino al grembo. Posiziona le prime due dita di una delle tue mani sull'area del grembo.

Vedi o senti il collegamento tra la Luna sopra di te e la Luna nel tuo basso ventre. (Pausa)

Tenendo le dita in posizione, porta la tua attenzione alla Luna sopra di te.

Di' a mente o ad alta voce:

Lascio andare tutta la sofferenza fisica e, inspirando, porto purezza e bontà nel mio grembo.

Col respiro, porta la luce lunare nel grembo. Espirando, nota la Luna nel tuo basso ventre farsi più brillante e splendente. (Pausa)

Porta nuovamente la tua attenzione alla Luna sopra di te. Di' a mente o ad alta voce:

Lascio andare tutte le ferite emotive e le connessioni energetiche negative e, inspirando, porto amore e bellezza nel mio grembo.

Col respiro, porta la luce lunare nel grembo e nota il suo splendore crescere, spandendosi a tutto il tuo basso ventre. (Pausa)

Porta la tua attenzione alla Luna sopra di te. Di' a mente o ad alta voce:

Lascio andare tutti i sensi di colpa e i pensieri dolorosi e, inspirando, porto gioia e amore nel mio grembo.

Col respiro, porta la luce lunare nel grembo e nota il suo splendore aumentare fino a colmare interamente il basso ventre. (Pausa)

Porta di nuovo la tua attenzione alla Luna sopra di te. Di' a mente o ad alta voce:

Lascio andare ciò che è stato e ciò di cui non ho più bisogno

E, inspirando, porto purezza, bontà, amore e pace nel mio grembo e nel mondo.

Col respiro, porta la luce lunare nel grembo e nota il suo splendore diffondersi nel mondo.

(Pausa)

Quando sei pronta, lascia che lo splendore della Luna nel tuo ventre diminuisca dolcemente, finché non rimane soltanto un bellissimo grembo rinnovato che splende di una luce delicata.

Quando ti senti pronta a concludere la meditazione:

Lascia che le radici del tuo Albero del Grembo si spingano in profondità nella Terra. Fa' un bel respiro, apri gli occhi e sorridi 😊

Osserva la candela nella tua Coppa del Grembo e vedila come un simbolo della luce che splende nel tuo nuovo grembo.

Tocca l'acqua nell'altra Coppa del Grembo e portane alcune gocce al tuo basso ventre.

E ora porta lo splendore del Divino Femminile e del tuo grembo rinnovato all'esterno, nel mondo.

Bevi l'acqua dalla tua Coppa del Grembo, mangia qualcosa e festeggia!