

## Hälsa Jungfru arketyper välkommen

<b>Livmodersförnyelse-meditation</b>	
<b>Hälsa vårens Jungfru arketyper välkommen</b>	
Norra halvklotet	Februari Världsomspännande livmodersvälsignelse
Södra halvklotet	Augusti Världsomspännande livmodersvälsignelse

### När kan jag göra meditationen?

**Du kommer säkert att tycka om att ta del av den följande meditationen efter att du har gjort 'Moon Ray' meditationen och 'Dela välsignelsen' meditationen.**

Så väl som att ta del i 'Livmoder-förnyelse' meditationen i förbindelse med den världsomspännande livmodersvälsignelsen, kan du också göra meditationen:

- I början av våren när jordens jungfruenergi vaknar.
- Vid första synen av nymånen eller när hon ökar i sinejungfruenergi.
- När menstruationen är färdig och du blivit återfödd i jungfruenergierna.

### Om Livmodersförnyelse-meditationen

Universum pulserar i cykler; stjärnorna som rör sig över natthimmelen, årstidens cykel, månens cykel, tidvattnets cykel av ebb och flod, livets och kvinnors cykel. Varje ny cykel börjar efter en fas med låg energi och lugn, och i det magiska ögonblicket mellan en cykel och den nästa har vi möjlighet för att rensa, förnya och släppa taget om den förgångna.

'Livmoderförnyelse' meditationen är inte ett rensande på grund av att livmodern är smutsig, men för att det ligger i vår natur att upprätthålla begränsande mönster, gamle känslor och gamla emotionella och fysiska minnen - ting som vi inte längre behöver och som ofta hindrar och begränsar oss. Vi blir givna en gåva; en tid till att släppa taget om dessa ting för att sedan gå lättare och mer strålande in i en ny cykel.



På livmodersvälsignelsesdagen kan det vara speciellt kraftfullt om du i din cykel är i fasan innan ägglossning, vid detta tillfälle när 'Livmodersförnyelse' meditationen äger rum, eftersom du delar de samma energierna som Moder Jord.

Translation: Mariga Borgester

## Livmodersförnyelses-meditationen

Efter att du har mottagit den världsomspännande livmodersvälsignelsen och tagit del av 'Moon Ray' meditationen och 'Dela välsignelsen' meditationen, är du redo för att göra 'Livmodersförnyelse' meditation.

Du behöver dina livmoderskålar framför dig.

Blunda och ta ett djupt andetag. För din uppmärksamhet till din fysiska livmoder eller livmoderscenter.

Se, vet eller känn att djupt inne i vattnet i din livmoder är det en lysande måne. (Paus).

Bli uppmärksam på månen ovanför dig och låt hennes ljus strömma ned genom ditt kroncenter, genom ditt hjärta och ned in i din livmoder. Placera de två första fingrarna, på båda dina händer, på ditt livmoder område.

Se eller känn förbindelsen mellan månen ovanför dig och månen i din livmoder. (Paus).

Håll dina fingrar i denna positionen och för din uppmärksamhet till månen ovanför dig. Säg högt eller inom dig:

**Jeg släpper taget om alla fysiska smärtor och andas in godhet och renhet.**

Andas in månljus ned i din livmoder. Medan du andas ut på ett normalt sätt, lägg märke till at månens ljus och utstrålning blir starkare. (Paus)

För återigen ditt medvetande till månen ovanför dig. Säg högt eller inom dig:

**Jeg släpper taget om all emotionell smärta och negative förbindelser och andas in kärlek och skönhet in i min livmoder.**

Andas in månljus in i din livmoder och lägg märke till hur utstrålningen växer och fyller hela den nedre delen av din mage. (Paus)

För återigen ditt medvetande till månen ovanför dig. Säg högt eller inom dig:

**Jag släpper taget om all skuld och mentala smärtor och andas in kärlek och glädje in i min livmoder.**

Andas in månljus i din livmoder och lägg märke till hur utstrålningen växer och fyller hela den nedre delen av din mage. (Paus)

För din uppmärksamhet till månen ovanför dig. Säg högt eller inom dig:

**Jag släpper taget om det som har varit och ting jag inte längre behöver och andas in renhet, godhet, kärlek och fred i min livmoder och i världen.**

Andas in månljuset i din livmoder och lägg märke till hur utstrålningen strålar ut i världen.

Translation: Mariga Borgester

Copyright © 2016 Miranda Gray.



(Paus)

När du känner att du er färdig, låter du månljuset i din livmoder bli mindre tills allt du ser är en ny och vacker livmoder som stråler i ett mjukt inre ljus.

**När du känner dig redo för att avsluta meditationen:**

Låt rötterna på ditt livmodersträd växa djupt ned i jorden. Ta ett djupt andetag och öppna ögonen och le

Se ljuset i din livmoderskål som en symbol för ljuset i din nya livmoder.

Ta vattnet från den andre livmodersskålen och berör den nedre delen av din mage.

Ta sedan med dig din utstrålning från det gudomligt feminina och din förnyade livmoder ut i världen.

**Drick ur din livmoderskål, ät och fira! :)**