

Acolhendo o arquétipo da Mãe

Meditação Aceitando a nossa Sexualidade	
Acolhendo o arquétipo da Mãe do Verão	
Hemisfério Norte	Bênção Mundial do Útero – Maio
Hemisfério Sul	Bênção Mundial do Útero – Outubro

Quando fazer a meditação?

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

Além de fazer a meditação “Aceitando a Nossa Sexualidade” juntamente com a Bênção Mundial do Útero, você também pode fazer a meditação a seguir:

- A qualquer momento durante o verão, quando as energias da Mãe terra estão fortes.
- Na lua cheia, quando a lua está em suas energias de Mãe.
- Durante a ovulação, quando você incorpora as energias da Mãe.

Sobre a Meditação “Aceitando a Nossa Sexualidade”

As flores são um maravilhoso reflexo da beleza e da natureza sensual da sexualidade feminina. Elas nos mostram que a nossa natureza sexual é maravilhosa quando está aberta, e que está lá para ser vista, nutrida e aproveitada.

Tanto as perspectivas tradicionais quanto a propaganda moderna podem restringir e prejudicar a nossa visão das energias sexuais femininas. É hora de permitir que a flor de nossa sexualidade se abra e que nós a aceitemos em toda a sua beleza e possamos aproveitarmos como ela naturalmente se expressa em nossas vidas. Livres do medo, das limitações e das expectativas, podemos descobrir nossa verdadeira sacralidade sexual.

No Dia da Bênção do Útero, é especialmente poderoso se você estiver em sua fase ovulatória no momento da meditação “Aceitando a Nossa Sexualidade” porque você compartilha as mesmas energias que a Mãe Terra.



Meditação Aceitando a Nossa Sexualidade

Após ter recebido a Bênção Mundial do Útero e participado da meditação do “Raio de Luar” e a meditação da “Partilha da Bênção”, você estará pronta para fazer a meditação “Aceitando a Nossa Sexualidade”.

Você precisará ter à sua frente uma flor ou um ramo de flores, antes de começar a meditação.

Feche os olhos e traga a sua consciência para o seu corpo.

Sinta ou saiba que o centro energético do seu útero encontra-se em seu baixo ventre. Tome uma respiração profunda e relaxe esta parte de seu corpo.

Abra os olhos e contemple a flor diante de você. As flores são um lindo reflexo de nossa Feminilidade Divina.

Ao inspirar, inspire a beleza da flor:

Diga mentalmente “**Eu inspiro a beleza desta flor para o meu útero**”.
Saiba que seu corpo e sua sexualidade são lindos. (Pausa)

Agora, inspire a delicadeza e a fragância das pétalas:

Diga mentalmente “**Eu inspiro a sensualidade desta flor para dentro do meu útero**.”
(Pausa)

Inspire a abertura da flor: Breathe in the openness of the flower:

Diga mentalmente “**Eu inspiro a abertura desta flor para o meu útero**.” Saiba que a sexualidade de seu corpo permite que você se abra para o mundo de dar e receber.
(Pausa)

Inspire a energia do amor e da vida que envolve a sua flor:

Diga mentalmente “**Eu inspiro o amor e a vida desta flor para o meu útero**.” Saiba que a sua sexualidade é a energia do amor e da vida. (Pausa)

Agora, imagine ou saiba que você coloca a flor em seu útero:

Sinta que sua sexualidade e sensualidade não devem ficar escondidas no escuro, mas sim abertas na luz. (Pausa)

Sinta que sua sexualidade e sensualidade são as lindas expressões da Divindade Feminina para serem apreciadas e aproveitadas.

(Pausa)

Saiba que, assim como as flores, nossa sexualidade e nossa sensualidade existem de muitas maneiras

diferentes e cada uma tem sua própria beleza e sacralidade.

(Pausa)

Ao longo do dia, traga sua consciência para a flor em seu útero e permita que sua beleza e energias fluam através de você em sua forma de andar e falar e interagir com o mundo.

Quando se sentir pronta para finalizar a meditação:

Conclua a meditação agradecendo à Divindade Feminina e à flor:

Eu agradeço à Divindade Feminina pela beleza do meu corpo, minha sensualidade e sexualidade.

Ajude-me a evoluir na total aceitação desta beleza e no aspecto sagrado de mim mesma.

Eu agradeço a esta flor pelas dádivas da sensualidade, sexualidade, amor e vida, e peço que essas energias se instalem em meu útero e se estabeleçam em harmonia dentro de mim.

Sorria ☺

Beba a água de sua Tigela do Útero, coma e celebre!

After the meditation

Place the flower somewhere you will see it to remind you to connect to the sexual sensuality of your womb as you live your everyday life.

In a group:

You may provide each woman with a flower, or you can have a large arrangement of flowers in the centre of the circle for women to focus on. At the end of the meditation, you can give each woman a flower from the arrangement to take home.