

Hälsa Moder arketyper välkommen

Omfamna vår sexualitet meditation	
Hälsa på sommarens Moder arketyper	
Norra halvklotet	Maj Värl
Sydliga halvklotet	Oktober Världsomspän

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 av 'Omfamna vår Sexualitet' meditationen i förbindelse med den världsomspännande Livmodersvälsignelsen, kan du också göra meditationen:

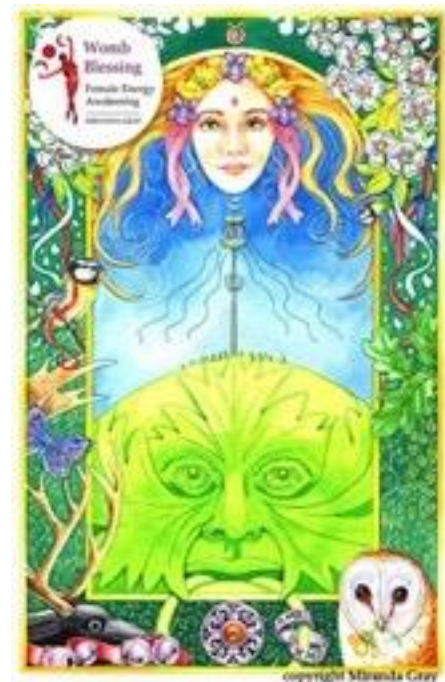
- När som helst under sommaren när Moder Jords Moderenergi är starka.
- Under fullmåne, när månen är i hennes Moderenergi.
- Under ägglossning när du gestaltar moderenergierna.

Om 'Omfamna vår Sexualitet' Meditationen

Blommor är fantastiska reflektioner på skönheten och sensualiteten i den feminina sexualiteten. De visar oss att vår sexuella natur är vacker när den är öppen och att den är där för att bli sedd, vårdas och för njutning.

Både traditionella synpunkter och modern reklam kan begränsa och förstöra vår syn på de feminina sexuella energierna. Det är på tiden att tillåta vår sexualitets blomma att öppna sig och för oss att acceptera den i all sin skönhet och njuta av hur den naturligt uttrycker sig i våra liv. Frigjord från rädsla, begränsningar och förväntningar kan vi upptäcka vår sanna sexualitets helighet.

Under Livmodervälsignelses-dagen kan det vara speciellt kraftfullt om du är i ägglossningsfasen i din cykel när du gör 'Omfamna vår Sexualitet' meditation för att du då delar de same energierna som Moder Jord.



Translation: Mariga Borgester

Copyright © 2016 Miranda Gray.

1



Omfamna vår Sexualitet Meditation

Efter att du har mottagit den världsomspännande livmodervälsignelsen och tagit del av 'Moon Ray' meditation ooh 'Dela välsignelsen' meditation, är du redo för att göra 'Omfamna vår Sexualitet' meditationen.

Du behöver en blomma eller en blomsterbukett framför dig innan du startar meditationen.

Blunda och för din uppmärksamhet in i kroppen.

Känn eller tänk att ditt livmodercenter ligger i den nedre del av din mage. Ta ett djupt andetag och slappna av i denna delen av din kropp.

Öppna dina ögon och se på blomman framför dig. Blommor är vackra reflektioner av vår gudomliga femininitet.

Medan du andas in, andas in blommans skönhet

Säg inom dig: 'Jag andas in denna blommans skönhet in i min livmoder.'
Vet att din kropp och din sexualitet er vacker. (Paus)

Andas nu in mjukheten och doften från bladen:

Säg inom dig 'Jag andas in blommans sexualitet in i min livmoder.'
Vet att din kropps sensualitet är ditt naturliga feminina sätt att förbinda dig till världen. (Paus)

Andas in blommans öppenhet:

Säg inom dig 'Jag andas in denna blommans öppenhet in i min livmoder.'
Vet att din kropps sexualitet öppnar dig till världen för att ge och motta. (Paus)

Andas in energin av kärlek och liv som omger blomman:

Säg inom dig 'Jag andas in denna blommans kärlek och liv in i min livmoder.'
Vet att din sexualitet är kärlek och liv. (Paus)

Se nu framför dig eller tänk att du placerar blomman i din livmoder:

Känn att din sexualitet och sensualitet inte är menat till att gömmas i mörkret, men att vara öppen i ljuset. (Paus)

Känn att din sexualitet och sensualitet är ett vackert uttryck för det gudomliga feminina som ska värdesättas och njutas.

(Paus)

Vet att precis som blommor uttrycker vår sexualitet och sensualitet sig i många former och alla har sin skönhet och helighet.

(Paus)

Translation: Mariga Borgester

Copyright © 2016 Miranda Gray.



För genom dagen ditt medvetande till blomman i din livmoder och tillåt ess skönhet och energier att strömma genom dig i sättet du går på och pratar och interagerer med världen.

När du er redo för att avsluta meditationen:

Avsluta meditationen genom att tacka det gudomligt feminina och blomman:

Jag tackar det gudomligt feminina för min kropps skönhet, min sensualitet och sexualitet. Välsigna mig med att jag måste växa för att totalt acceptera denna vackra och heliga del av mig själv.

Jag tackar denna blomman för dess gåvor av sensualitet, sexualitet, kärlek och liv och jag ber att dessa energier kommer att vara i min livmoder och växa i harmoni inom mig.

Le

Drick av vattnet ur din Livmoderskål, ät och fira!

Efter meditationen

Placera blomman på en plats där du kan se den för att påminna dig om att förbinda dig till den sexuella sensualiteten i din livmoder i ditt vardagsliv.

I en grupp:

Du kan ge varje kvinna en blomma eller så kan du ha en stor bukett blommor i mitten av cirkeln som kvinnorna kan fokusera på. Vid slutet av meditationen kan du ge varje kvinna var sin blomma från buketten för att ta med sig hem.