

Un Solo Ciclo

La meditazione del Cerchio delle Sorelle	
Per onorare la sacralità del ciclo e della sorellanza di tutte le donne.	
Emisfero settentrionale	Benedizione Mondiale del Grembo di dicembre
Emisfero meridionale	Benedizione Mondiale del Grembo di dicembre

Quando posso fare questa meditazione?

Puoi fare questa meditazione dopo quella dei “Raggi di Luna” e dopo la meditazione “Condividere la Benedizione”.

Oltre a seguire la meditazione del “Cerchio delle Sorelle” in occasione della Benedizione Mondiale del Grembo, puoi usarla anche in altri momenti:

- In ogni fase del tuo ciclo
- In occasione della luna piena tra una Benedizione Mondiale del Grembo e l'altra
- Ogni volta che vuoi con un gruppo di donne, un cerchio di donne, o in una Tenda Rossa

Meditazione del “Cerchio delle Sorelle”

Nella meditazione del “Cerchio delle Sorelle” dovrai usare una corda da preghiera – un cordoncino con attaccati dei pezzi di stoffa o nastri che rappresentano:

- una preghiera per il cerchio delle donne di tutto il mondo
- una preghiera per le nostre sorelle della famiglia della Benedizione del Grembo
- una preghiera per noi stesse

Le estremità della corda andranno legate tra loro a formare un cerchio che simboleggia il cerchio delle sorelle di tutto il mondo.

Puoi usare la tua corda da preghiera per decorare l'altare o lo spazio sacro.

La corda da preghiera rappresenta il moto circolare del firmamento, il cerchio della vita, il cerchio della Luna e delle donne.



Immagine del Cerchio delle Sorelle di Ambre Domergue

Per la meditazione avrai bisogno di:

- **Un cordoncino** – può essere di qualsiasi colore. Se stai facendo la meditazione da sola, prendilo abbastanza lungo da formare un cerchio sul tuo altare. Se stai conducendo un gruppo, avrai bisogno di un cordoncino più lungo, dato che ogni partecipante dovrà legarci tre strisce di tessuto o nastri.
- **Tre strisce di stoffa o nastri** della lunghezza di circa 30 – 50 cm. Lasciati guidare dal cuore nella scelta dei colori o dei motivi.
- **Un telo** in cui avvolgere la corda da preghiera dopo la meditazione.
- **Il testo della meditazione stampato.**

Se fai la meditazione da sola

Prima del giorno della Benedizione del Grembo, se vuoi, puoi decorare o colorare le tue strisce di tessuto o i tuoi nastri.

Il giorno della Benedizione del Grembo passa i nastri, il cordoncino e il telo in cui li avvolgerai nel fumo purificatore di un bundle di salvia per la fumigazione o passali attraverso il fumo di un bastoncino d'incenso. Scegli un incenso dal profumo purificante e spirituale.



Se conduci una meditazione di gruppo

Chiedi a ogni donna di portare tre strisce di stoffa o nastri. Potresti chiedere alle partecipanti di arrivare un'ora prima della Benedizione del Grembo e tenere un mini-workshop durante il quale creerete i vostri nastri decorandoli con colori per la stoffa, perline, ecc.

Usa l'incenso o il bundle per la fumigazione per purificare i nastri.

Fornisci a ogni donna una copia delle preghiere, così che possa leggerne le parole mentre lega i suoi nastri.

Più donne possono legare i propri nastri contemporaneamente. Se il gruppo è numeroso, fa' tenere la corda da due donne, posizionate a una certa distanza tra loro, così che altre tre o quattro partecipanti possano legare i loro nastri allo stesso momento.

I nastri possono anche essere legati l'uno sull'altro, in questo modo si ottiene una bella corda da preghiera, spessa e colorata.

Potrai aggiungere altri pezzi di cordoncino quando e se ne avrai bisogno, il tuo obiettivo dovrebbe essere quello di realizzare, con il tempo, una corda da preghiera abbastanza lunga da circondare il gruppo, creando uno spazio sacro racchiuso nel Cerchio delle Sorelle.

Meditazione del “Cerchio delle Sorelle”

Dopo aver ricevuto la Benedizione Mondiale del Grembo, dopo aver fatto la meditazione dei “Raggi di Luna” e la meditazione “Condividere la Benedizione” sei pronta per passare alla meditazione del “Cerchio delle Sorelle”

Concentrati sul tuo Albero del Grembo.

Senti, sappi o vedi la luna piena che splende sopra di te, immergendoti in una bella luce bianco-argentata.

Posa le mani sui nastri dicendo:

Offro queste preghiere a tutte le donne per il Divino Bene Superiore e in accordo con l'Amore Divino.

Lega il primo nastro alla corda da preghiera:

Chiedo che tutte le donne...
si risveglino alla loro autentica natura femminile e alla presenza del Divino Femminile.

Posa le mani sul primo nastro.

Senti o sappi che nelle profondità della tua mente splende una magnifica, candida stella che irradia pace e consapevolezza nel mondo.

(Pausa)

Lega il secondo nastro alla corda da preghiera:

Chiedo che tutte le mie sorelle nella famiglia della Benedizione del Grembo...
possano sperimentare l'amorevole presenza del Divino Femminile nei loro cuori.

Posa le mani sul secondo nastro.

Senti o sappi che il tuo cuore si colma di una luce rosata e irradia amore nel mondo.

(Pausa)

Lega il terzo nastro alla corda da preghiera:

Chiedo che in me stessa...

il centro del grembo possa aprirsi e colmarsi della presenza guaritrice del Divino Femminile.

Posa le mani sul terzo nastro.

Senti o sappi che il tuo grembo si colma di forza e vitalità, di sensualità e completezza.

(Pausa)

Alla fine della meditazione:

Quando hai finito di legare i tuoi nastri, prendi le due estremità della corda e legale tra loro:

Chiedo al Divino Femminile di ripristinare, attraverso il suo amore, il cerchio delle donne nella mente, nel cuore e nel grembo di tutte le donne del mondo.

Tieni la corda tra le mani con amore.

Posala sull'altare.

Concludi la Benedizione del Grembo bevendo l'acqua dalla tua Coppa del Grembo e mangiando qualcosa di buono.

Sorridi! ☺

Cosa fare con la corda da preghiera dopo la meditazione

Quando sei pronta per riordinare, avvolgi la corda da preghiera nel telo che avevi preparato e riponila con cura.

La corda da preghiera è un bel modo per creare ogni volta che vuoi uno spazio sacro femminile grazie all'amore del Divino Femminile. Puoi usare la tua corda da preghiera per creare uno spazio sacro dedicato a un altare o a un cuscino da meditazione posizionandola in modo da creare una forma circolare sul piano di un tavolino o sul pavimento.

Con il tempo la corda si allungherà e la potrai usare per circondare lo spazio per un gruppo o un cerchio di donne, o per una Tenda Rossa.

Man mano che lavorerai con la corda da preghiera,
le sue dimensioni e la sua energia aumenteranno
e diverrà un bel modo per creare e definire
uno spazio sacro femminile.