

## En cykel

<b>Systemmeditation-cirkeln</b>	
<b>Att ära den heliga cykeln och kvinnors systerskap.</b>	
Norra halvklotet	December Världsomspännande Livmodersvälsignelse
Södra halvklotet	December Världsomspännande Livmodersvälsignelse

### När kan jeg 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 företa 'Cirkel av systrar' meditationen i förbindelse med den Världsomspännande Livmodersvälsignelsen, kan du också göra meditationen:

- När som helst under din menstruationscykel.
- Vid varje fullmåne mellan de Världsomspännande Livmodersvälsignelse-dagarna.
- At När som helst med en grupp kvinnor, en kvinnocirkel eller Red Tent.

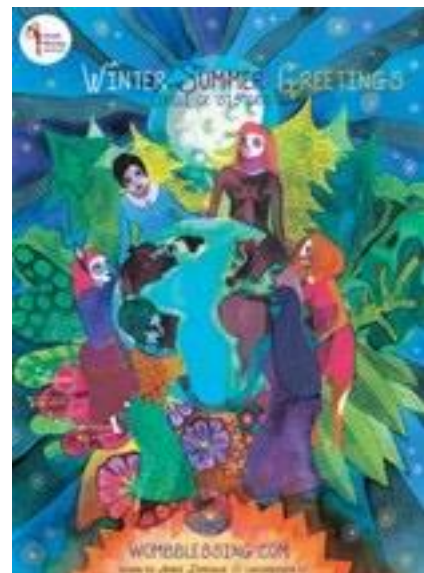
### Om 'Cirkeln av systrar' meditationen.

I 'Cirkeln av systrar' meditationen används det ett 'bön-snöre' - ett snöre med tygstycken eller band knutet på - där varje knut representerar:

- en bön för cirkeln av kvinnor runt omkring i världen
- en bön för våra systrar i Livmodersvälsignelse-familjen
- en bön för oss själva

Änderna av snöret är bundet samman till en ring som representerar den Världsomspännande cirkel av kvinnor. Du kan sedan använda ditt bön-snöre för att dekorera ett altare eller en hellig plats.

**Bön-snöret representerar stjärnvägens cirkel, livets stora cirkel, månens cirkel och kvinnocirkeln.**

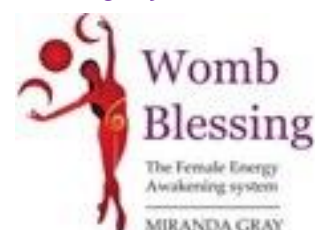


Circle of Sisters image by Ambre Domergue.

Translation: Mariga Borgester

Copyright © 2016 Miranda Gray.

1



För den här meditationen behöver du:

- **En passande längd med** - den kan vara i hvilken farg som helst. Om du gör meditationen själv, se till att snöret är långt nog så att du kan göra en cirkel på ditt altare. Om du har en grupp, behöver du ett längre snöre då det kommer att vara tre tygstycken eller band på snöret för varje kvinna som deltar.
- **Tre tygstyck** eller band ca 30-50cm långa. Välj färger eller mönster som ditt hjärta kallar på.
- **Ett tygstycke** för att lägga ditt bönsnöre i efter meditationen.
- **En utskrift av meditationen**

### Når du gör meditationen ensam.

Innan Livmodersvälsignelse-dagen kanske du hade tyckt om att måla eller dekorera tygstuckerna eller dina band.

På Livmodersvälsignelse-dagen, tillför rökelse på dina band, snören och tygstycken antingen genom att använda en bunt salvia eller genom att föra alla tygdelarna och snörena genom röken från en rökelsepinne. Använd rökelse som luktar rensande och spirituellt.



### Att hålla en gruppmeditation

Be varje kvinna om att ta med tre bitar av tyg eller band. Du kan gärna fråga kvinnorna om att komma en timma innan livmodersvälsignelsen så att du kan ha en miniworkshop för dem där de gör tygstycken och dekorerar med färger, pärlor osv.

Använd rökelse eller en bunt salvia för att rensa banden.

Ge en kopia med bönera till varje kvinna så att hon kan läsa orden medan hon knyter sina band.

Fler än en kvinna kan knyta sina band samtidigt. Om du har en stor grupp, se till att två kvinnor håller snörena med lite avstånd mellan sig och låt tre eller fyra kvinnor binda sina band samtidigt.

Banden kan knytas på varandra - detta ger en vackert, tjockt och färgrikt bönsnöre.

Tillför mer snöre efter behov och laga ett bönsnöre som är långt nog för att nå runt gruppen i framtiden, så att det skapar ett hellift rum innanför Cirkeln av systrar.

Translation: Mariga Borgester

## The Circle of Sisters Meditation

Efter att du har mottagit den Världsomspännande Livmodersvälsignelsen och tagit del av 'Moon Ray' meditationen, är du redo för att göra 'Cirkeln av Systrar' meditationen.

För ditt medvetande til ditt livmoderstråd.

Känn, tänk eller se att det är en fullmåne ovanför dig, som badar dig i silvervita ljus. Placera dina händer över dina band och säg:

Jag erbjuder dessa böner till alla kvinnor för det högsta gudomliga goda och i överensstämmelse med gudomlig kärlek.

**Bind det första bandet på bön-snöret:**

Jeg ber for all kvinner...  
att de skal vakna til deras sanna kvinnliga natur och till närvaron av det gudomligt feminina.

Placera din hand på bandet.  
Känn eller tänk att dypt i din hjärna lyser en vacker vit skäran som utstrålar fred och uppvaknande ut i hela världen.

*(Paus)*

**Bind fast ditt andra band på bön-snöret:**

Jag ber för alla mina systrar i Livmodersvälsignelse-familjen...  
att de upplever den kärleksfulla närvaron av det Gudomliga Feminina i deras hjärtan.

Placera din hand på bandet.  
Känn eller vet att ditt hjärta fylls med rosa ljus och utstrålar kärlek till världen.

*(Paus)*

**Bind fast tredje band på ditt bön-snöre.**

Jag ber för mig själv...  
att mitt livmoderscenter öppnar sig och blir fyllt med helande närvaro av det Gudomliga Feminina.

Placera din hand på bandet.  
Känn eller tänk att din livmoder blir fylld med styrka och liv, sensualitet och helhet.

### När du är redo för att avsluta meditationen:

Håll de två änderna av snörena mellan dina händer och bind den samman:

Jag ber om att det Gudomligt Feminina genom sin kärlek återskapar cirkeln av kvinnor i medvetandet, hjärtana och lovmödrarna till alla kvinnor.

Håll snöret i dina händer med kärlek.

Placera snöret på ditt altare.

Avsluta din Livmodersvälsignelse med att dricka vattnet från din livmoderskål och ät något gott.

Le! :)

### Vad du kan göra med ditt bön-snöra efter meditationen

När du är redo för att avsluta, vira in snöret i tygstycket för att förvara det säkert.

Bön-snöre är ett vackert sätt att skapa ett heligt feminint rum med kärlek från det Gudomligt Feminina när du önskar det. Du kan använda dina bön-snören för att skapa en helig plats för ett altare eller en meditationskudde genom att placera snöret i en cirkel på ett bord eller på golvet.

Allt eftersom snöret växer kan du använda den för att skapa ett beskyddande rum för en kvinnogrupp eller Red Tent.

Under tiden som du arbetar  
med bön-snöret kommer den att växa i  
omfång och energi och bli ett vackert  
sätt att skapa och definiera  
ett heligt feminint rum.