



Meditace „Kruh sester“

K této meditaci je třeba modlitební provázek – provázek, který je svázán s proužky látky nebo stuhy, z nichž každý reprezentuje modlitbu za kruh žen ve světě, za naše sestry ve skupině „Womb Blessing“, modlitbu za Vás samotné. Konce provázku svážeme k sobě, aby utvořily kruh, který bude reprezentovat světový kruh sester. Můžete jej posléze použít na dekoraci oltáře nebo posvátného prostoru.

Modlitební provázek reprezentuje hvězdný kruh, kruh všeho bytí, tvar měsíce a kruh žen.

Tato meditace může být provedena, jakkoliv často si budete přát, jen Vámi při úplňku, ve skupině žen nebo v ženských kruzích, v červených stanech a po Světovém požehnání lůna.

Budete k ní potřebovat:

- **Dlouhý provázek** – jakékoliv barvy. Pokud děláte meditaci o samotě, mějte provázek dlouhý tak, aby utvořil kruh na Vašem oltáři. Pokud vedete skupinu, musí být delší, jelikož na něm budou tři stuhy/ proužky látky za každou ženu ve skupině.
- **Tři stuhy/proužky látky**, 30 – 50 cm dlouhé. Zvolte si vzor a barvu, které jsou Vašemu srdci nejbližší.
- **Kousek látky/plátýnko**, do kterého modlitební provázek zabalíte.
- **Vytisknutou meditaci.**

Meditace pro jednotlivce

Den před meditací můžete stuhy/proužky látky pomalovat či jinak ozdobit.

V den Požehnání lůna očistěte stuhy/proužky látky, modlitební provázek a látku/plátýnko kouřem ze svazku bylinek nebo kouřem z vonné tyčinky. Zvolte vůni, která Vám připadá být očisťující a duchovní.

- Ve Vámi zvoleném čase udělejte meditaci k požehnání lůna.
- Po té udělejte „Meditaci sdílení“ 10-15 min.
- Po té umístěte tři stužky, stuhy/proužky látky a modlitební provázek před sebe.

Meditace k prosincovému požehnání:



Meditace „Kruh sester“

Přivedte pozornost ke stromu v lůně.

Uvědomte si, prociťte nebo si vizualizujte úplněk nad sebou, který Vás koupe v bělostříbrném světle.

Položte ruce na stužky a řekněte:

„Tyto modlitby nabízím nejvyššímu posvátnému dobru, všem ženám, v souladu s božskou láskou.“

Uvažte první stuhu/proužek látky k modlitebnímu provázku:

„Prosím za všechny ženy...“

aby probudily svou pravdivou ženskou přirozenost, ve jménu posvátného ženství.“

Položte ruce na stužku.

Prociťte nebo představte si, že ve Vašem mozku září krásná bílá hvězda, která šíří světu mír a probuzení.

Uvažte druhou stuhu/proužek látky k modlitebnímu provázku:

„Prosím za všechny ženy z kruhu požehnání lůna...“

aby ve svých srdcích zažily milující přítomnost posvátného ženství.“

Položte ruce na stužku.

Prociťte nebo představte si, že Vaše srdce se plní růžovým světlem, které šíří do světa lásku.

Uvažte třetí stuhu/proužek látky k modlitebnímu provázku:

„Prosím za sebe...“

aby se střed mého lůna otevřel léčivé přítomnosti posvátného ženství.“

Položte ruce na stužku.

Prociťte nebo představte si, že se Vaše lůno plní silou, životem, celistvostí a smyslností.

K ukončení meditace:

Když jste uvázali všechny stužky/proužky, svažte k sobě oba konce modlitebního provázku:

Meditace k prosincovému požehnání:

„Prosím posvátnou ženskost, aby skrze svou lásku obnovila kruh žen v myslích, srdcích a dělohách všech žen.“



Držte modlitební provázek s láskou.

Položte jej na oltář.

Meditace k prosincovému požehnání:

Ukončete požehnání vypitím vody z misky a snězte něco dobrého.

Usmějte se!

Až budete modlitební provázek uklízet, zabalte jej do připravené látky/plátýnka a schovejte pro další meditaci.

Vedení skupinové meditace

Požádejte každou ženu, aby si přinesla tři proužky stuhy nebo látky. Můžete je požádat, aby dorazily o hodinu dříve a udělat pro ně malou dílnu, kde své stužky vyrobí a nazdobí barvami, nitěmi, korálky atd.

Každé ženě dejte kopii modliteb, aby si je mohla přečíst, až bude uvazovat stužky.

Uvazovat stužky mohou ženy zároveň.

Pokud máte velkou skupinu, mohou dvě ženy držet modlitební provázek v odstupu mezi sebou a nechat současně tři nebo čtyři ženy uvazovat jejich stužky.

Stužky mohou být uvázány jedna přes druhou – to dělá modlitební provaz krásně barevný a hustý.

Pokud je třeba delší provaz, navažte jej a ujistěte se, že je dostatečně dlouhý k tomu, aby obklopil celou skupinu a vytvořil tak posvátný prostor v rámci Kruhu sester.

„V průběhu práce s modlitebním provazem bude nabývat na velikosti a energii a stane se krásným nástrojem pro vytvoření a ohraničení posvátného ženského prostoru.“

Meditace k prosincovému požehnání:

