



## Meditačný kruh sestier

‘Meditačný kruh sestier používa “modlitebnú” šnúru – šnúra je oviazaná prúžkami látky alebo stuhami, z ktorých každý predstavuje modlitbu kruhu žien po celom svete, modlitbu pre naše sestry v rodine Požehnanie ženského lona a modlitbu za seba. Konce šnúry sú zviazané spolu, aby vytvorili kruh reprezentujúci celosvetový kruh sestier. Potom môžete šnúrou ozdobiť váš váš oltár alebo posvätný priestor.

**Modlitebná šnúra predstavuje kruh cesty hviezd, kruh všetkého života, kruh Mesiaca a kruh žien.**

Túto meditáciu môžete robiť tak často, ako budete chcieť, samé v splne, v ženských skupinách, alebo v ženských kruhoch, v červených stanoch a po Celosvetovom požehnaní ženského lona.

K meditácii budete potrebovať:

- **Dlhú šnúru** – môže byť akejkoľvek farby. Keď robíte meditáciu sama, šnúra by mala byť dosť dlhá, aby ste vytvorili kruh na vašom oltári. Ak robíte meditáciu v skupine, budete potrebovať dlhšiu šnúru keďže tam budú tri prúžky látky alebo stuhy uviazané pre každú ženu, ktorá sa meditácie zúčastňuje.
- **Tri stuhy alebo prúžky látky** dlhé asi 30 – 50cm. Farby si vyberajte podľa toho ako to cítite srdcom.
- **Látka** na zabalenie šnúry po meditácii.
- **Výtlačok meditácie**

### Ak robíte meditáciu sama.

Pred dňom Požehnanie ženského lona si možno rada namaľujete alebo odzobíte prúžky látky alebo stuhu.

V deň Požehnanie ženského lona, odymte svoju stuhu, šnúru a látku na zabalenie šnúry. Môžete použiť zväzok šalvie alebo vydymovaciu tyčinku alebo prejdením – odymením vecí vonnou tyčinkou. Vyberte si kadidlo, ktoré vonia čistotou a spirituálne.

- Vo vami vybranom čase meditácie Požehnanie ženského lona
- Potom urobte meditáciu Zdieľania asi 10-15 minút.
- Potom položte svoje tri stuhy a modlitebnú šnúru pred seba.



## Meditačný kruh sestier:

Obráťte svoju pozornosť na váš Lonový strom.

Pocíťte, uvedomte si, alebo uvidíte nad sebou lunu v splne, ktorá vás kúpe v strieborno-bielom svetle.

Položte ruky na vaše stuchy hovoriac:

‘Ponúkam tieto modlitby pre všetky ženy, pre Najvyššie Božské dobro v súlade s Božou Láskou.’

**Uviažte svoju prvú stuhu na šnúru:**

‘Prosím pre všetky ženy...

aby sa prebudili do svojej ozajstnej ženskej prirodzenosti a do prítomnosti Božského Ženstva.’

Položte svoju ruku na stuhu.

Pocíťte alebo si uvedomte, že hlboko vo vašom mozgu svieti krásna biela hviezda, ktorá vyžaruje mier a prebudenie do sveta.

**Uviažte druhú stuhu na šnúru:**

‘Prosím pre všetky moje sestry v rodine Požehnanie ženského lona...

aby zažili milujúcu prítomnosť Božskej Ženskosti vo svojich srdciach.’

Položte svoju ruku na stuhu.

Pocíťte alebo si uvedomte, že vaše srdce naplňa ružové svetlo vyžarujúce lásku do sveta.

**Uviažte tretiu stuhu na šnúru:**

‘Prosím pre seba...

aby sa moje centrum matrice otvorilo a naplnilo liečivou prítomnosťou Božského Ženstva.’

Položte svoju ruku na stuhu.

Pocíťte alebo si uvedomte, že sa vaša maternica plní silou a životom, zmyselnosťou a celistvosťou.



### Na koniec meditácie:

Ak ste skončili s viazaním vašich stúh na šnúru, chyťte dva konce šnúry do rúk a zviažte ich dokopy:

**‘Prosím Ženské Božstvo cez jej lásku o obnovu kruhu žien v myšliach, srdciach a materniciach všetkých žien.’**

Držte šnúru v rukách s láskou.

Položte šnúru na svoj oltár.

Ukončite Požehnanie ženského lona vypitím vody z vašej misky predstavujúcej maternicu a zjedením malého občerstvenia. Zasmejte sa !

Ak ste pripravené upratať, uložte látku s modlitebnou šnúrou na bezpečné miesto, aby ste ju mohli použiť na ďalšiu meditáciu.

### Uľahčenie skupinovej meditácie

Požiadajte každú ženu, aby si priniesla tri prúžky látky alebo stuhy. Môžete požiadať ženy, aby prišli o hodinu skôr pred Požehnaním ženského lona a urobiť si mini workshop, aby ste si vyzdobili stuhy, pomaľovali ich, ozdobili korálkami atď.

Dajte každej žene kópiu modlitieb, aby ich mohla čítať pri viazaní stuhy.

Viacere ženy môžu viazať stuhy naraz. Ak ste väčšia skupina, nech dve ženy držia šnúru medzi sebou a tri či štyri ženu môžu viazať stuhy naraz.

Stuhy môžu byť viazané aj na seba – to vytvára krásnu hrubú a farebnú modlitebnú šnúru.

Ak potrebujete, pridajte ďalšiu šnúru a usilujte sa, aby bola dosť dlhá, aby obklopila skupiny a vytvorila posvätný priestor v kruhu sestier.

**“Ako pracujete s modlitebnou šnúrou, bude rásť vo veľkosti a energii a stane sa krásnym spôsobom, ako vytvoriť a definovať posvätný ženský priestor.”**