



“Meditace na obnovu ženského lůna”

Tuto meditaci můžete použít během prvního celosvětového Požehnání ženského lůna v roce 2014. Stejně tak je vhodná jako meditace u příležitosti konce zimy, po ukončení Vašeho menstruačního cyklu nebo během Novoluní.

Vesmír plyne v cyklech. Cyklická jsou roční období, fáze měsíce, mořský příliv a odliv, cyklický je život a cyklická je i žena. Každý nový cyklus následuje po fázi poklesu energie, ticha, klidu a nehybnosti. Magický moment mezi koncem jednoho cyklu a začátkem druhého přímo vyzývá k očistě, obnově a odložení věcí minulých.

“Meditace na obnovu ženského lůna” není očištnou proto, že by ženské lůno bylo nějak “zašpiněné”. Jde o to, že přirozeně ulpíváme na starých limitujících vzorcích, na starých pocitech a na starých emocionálních a fyzických vzpomínkách, které již nepotřebujeme, a které nás mnohdy omezují a brzdí. Proto dostáváme tento dar – období, kdy můžeme “pustit” všechno nežádoucí, zbavit se toho a vstoupit tak do nového cyklu s lehkostí a daleko zářivější.

Ilustrace: Miranda Gray



Meditace na obnovu ženského lůna

“Meditaci na obnovu ženského lůna” můžete provést ihned po “Meditaci Sdílení”. Budete potřebovat své dvě misky, které jste použila při Požehnání ženského lůna. Postavte si je před sebe.

Zavřete oči a zhluboka se nadechněte. Přeneste své vědomí ke své děloze nebo k energetickému centru své dělohy.

Zkuste si představit, uvědomit nebo procítit, jak v hlubinách Vašeho lůna leží ve vodě zářící Měsíc. (Pauza)

Soustředte se na Měsíc nad Vámi a nechte jeho světlo proudit dolů k Vám, temenem hlavy do srdce a dále k děloze. Položte první dva prsty jedné ruky na oblast své dělohy.

Představte si nebo procíťte spojení mezi Měsícem na obloze a Měsícem uvnitř vaší dělohy. (Pauza)



February Blessing meditation:



Prsty nechte stále položené na břicho v oblasti dělohy a soustředte se na Měsíc na obloze.

Říkejte si v duchu nebo nahlas:

Pouštím všechna svá fyzická zranění a vdechuji dobro a čistotu

Vdechujte měsíční záři dovnitř své dělohy. Při výdechu pozorujte, jak se Měsíc ve Vaší děloze stává jasnějším a zářivějším. (Pauza)

Opět přeneste své vědomí k Měsíci na obloze a říkejte si v duchu nebo nahlas:

Pouštím všechna svá emocionální zranění a negativní energetická spojení, vdechuji do své dělohy lásku a krásu.

Vdechujte měsíční záři do své dělohy a pozorujte, jak záře uvnitř sílí a naplňuje celou břišní oblast vaší dělohy. (Pauza)

Přeneste své vědomí k Měsíci na obloze a říkejte si v duchu nebo nahlas:

Pouštím všechny pocity viny a všechna zranění na duši, vdechuji do své dělohy lásku a radost.

Vdechujte měsíční záři do své dělohy a pozorujte, jak záře stále roste a již naplnila každé místočko vašeho podbříšku. (Pauza)

Přeneste své vědomí k Měsíci na obloze a říkejte si v duchu nebo nahlas:

Pouštím vše, co se již stalo a vše, co již nepotřebuji a vdechuji čistotu, dobro, lásku a klid do své dělohy a zároveň do celého světa.

Vdechujte měsíční záři do své dělohy a pozorujte, jak se záře šíří ven do světa. (Pauza)

Až se budete cítit připravena pokračovat, nechte záři Měsíce ve své děloze jemně slábnout až pocítíte svou novou, nádhernou dělohu, jemně vyzařující světlo.

Až budete připravena ukončit meditaci:

Nechte zapustit kořeny stromu svého lůna hluboko do Země. Zhluboka se nadechněte a otevřete oči.

Svíčku v misce před Vámi můžete vnímat jako symbol světla své nové dělohy.

Dotkněte se vody ve druhé misce a poté se dotkněte svého břicha v oblasti dělohy.

Nyní můžete záři Posvátného ženství a záři své nové dělohy předávat dále do světa.



**Womb
Blessing**
MIRANDA GRAY