

## De 'Baarmoeder Vernieuwing' Meditatie



Het universum stroomt in cycli; de cyclus van de sterren door de nachtelijke sterrenhemel, de cyclus van de seizoenen, de maan, de getijden, van het leven en van vrouwen. Elke nieuwe cyclus begint na een fase van lage energie en rust, en in dat moment van magie tussen de ene cyclus en de andere hebben we de kans om te reinigen, te hernieuwen en om het verleden achter ons te laten.

De 'Baarmoeder Vernieuwing' Meditatie is geen reiniging omdat de baarmoeder 'vies' zou zijn, maar omdat het in onze natuur ligt om vast te houden aan oude, beperkende patronen, oude gevoelens en oude emotionele en fysieke herinneringen – dingen die niet langer nodig hebben en die ons vaak beperken en belemmeren. Wij krijgen nu dit cadeau; een moment om deze dingen te laten gaan zodat we de nieuwe cyclus lichter en stralender kunnen beginnen.

De 'Baarmoeder Vernieuwing' Meditatie kan aan het einde van de winter gedaan worden, met Nieuwe Maan, en wanneer onze menstruatie eindigt.

## De 'Baarmoeder Vernieuwing' Meditatie

*Je kunt 'De Baarmoeder Vernieuwing Meditatie' doen na de 'Deel de Zegening' meditatie. Zorg dat je je baarmoederschaaltjes voor je hebt staan.*

Doe je ogen dicht en adem diep in en uit. Breng je aandacht naar je fysieke baarmoeder of naar je baarmoeder-energiecentrum.

Zie, weet of voel dat diep in de wateren van jouw baarmoeder een stralende Maan ligt. (Pauze.)

Wees je bewust van de Maan boven je, en sta haar licht toe om via jouw kruin naar binnen te stromen, door je hart en in je baarmoeder. Leg je wijs- en middelvinger van elke hand op je buik, over het gebied van je baarmoeder.

Zie of voel de verbinding tussen de Maan boven je en de Maan in je baarmoeder. (Pauze.)

Hou je vingers in positie en breng je aandacht naar de Maan boven je.

Zeg in gedachten of hardop:

**"Ik laat alle fysieke pijn gaan en ik adem goedheid en puurheid in."**

Adem maanlicht in tot in je baarmoeder. Wanneer je als vanzelf uitademt, merk je hoe het licht van de Maan in je baarmoeder lichter wordt en meer gaat stralen. (Pauze.)

Breng opnieuw je aandacht naar de Maan boven je. Zeg in gedachten of hardop:

**"Ik laat alle emotionele pijn en negatieve energetische verbindingen gaan, en ik adem liefde en schoonheid in in mijn baarmoeder."**

Adem maanlicht in tot in je baarmoeder en merk hoe het stralende licht van de Maan uitstraalt tot in je hele onderbuik. (Pauze.)

Breng opnieuw je aandacht naar de Maan boven je. Zeg in gedachten of hardop:

**“Ik laat alle schuldgevoelens en mentale pijn gaan, en ik adem liefde en vreugde in in mijn baarmoeder.”**

Adem maanlicht in tot in je baarmoeder en merk hoe het stralende licht van de Maan uitstraalt tot in je hele onderbuik. (Pauze.)

Breng opnieuw je aandacht naar de Maan boven je. Zeg in gedachten of hardop:

**“Ik laat alles wat is geweest en alles wat ik niet meer nodig heb gaan, en ik adem zuiverheid, goedheid, liefde en vrede in mijn baarmoeder en in de wereld.”**

Adem maanlicht in tot in je baarmoeder en merk je hoe het stralende licht van de Maan uitstraalt tot de wereld. (Pauze.)

Wanneer je er klaar voor bent, laat dan de straling van de Maan in je baarmoeder minder worden tot je alleen nog een nieuwe en prachtige baarmoeder ziet, die zachtjes gloeit van licht.

#### **Als je er klaar voor bent om de meditatie te beëindigen:**

Laat je baarmoederboom-wortels diep in de Aarde groeien. Adem diep in en open je ogen.

Zie de kaars in je baarmoederkommetje als een symbool van licht in je nieuwe baarmoeder.

Raak het water in je andere baarmoederkommetje aan en raak daarmee vervolgens je onderbuik aan.

Neem nu de uitstraling van het Goddelijke Vrouwelijke en jouw hernieuwde baarmoeder mee de wereld in.