

子宮のリニューアルの瞑想:

‘子宮のリニューアルの瞑想’

宇宙はあらゆる周期の流れでできています：夜空を横切る星の周期から、季節の周期、月の周期、潮の周期、人生の周期から女性の周期にいたるまで。あらゆる周期は、低いエネルギーと静寂の段階の後に始まります。そして、1つの周期と新たな周期の間のこの不思議な瞬間に、私たちは浄化、リニューアル、過去を手放す機会を得ているのです。

この「子宮のリニューアルの瞑想」は子宮が「汚い」から浄化するものではありません。私たちは、制限された古いパターン・古い感情・古い感情や肉体の記憶といったものを、自らの中に自然とキープしてしまうという性質を持ってしまっています。すでに必要のないものであっても、こういったものが私たちを縛り、制限してしまうから、浄化が必要なのです。この瞑想は、こういった不要なものを手放し、新しい周期をより光輝き、晴れやかなものとするために与えられた、私たちへのギフトなのです。

「子宮のリニューアルの瞑想」は、冬の終わりや、新月の時、あるいは月々の生理が終わった時に行っていただくことができます。



絵 by Miranda Gray

子宮のリニューアルの瞑想

この瞑想は、「祝福を共有する瞑想」の後に行っていただけます。「生きた水」の入った小鉢を目の前にご用意ください。

意識を自分の肉体の子宮に集めるか、子宮のエネルギーセンターに集めてください。

子宮のリニューアルの瞑想:

あなたの子宮の水の中深くに、月が浮かんでいるのを見て、感じてください。

(そのまま少し待ってください)

空の上に輝く月に意識を向け、その光があなたの頭頂からハートを通して子宮まで届くのを感じてください。両手の人さし指と中指をご自分の子宮の上に置いてください。

空の上の月と子宮の中の月との間にある繋がりを感じてください。

(そのまま少し待ってください)

指を子宮の上に置いたまま、空の上の月に意識をむけてください。

心の中で以下の文章を意図するか声をあげて読んでください:

私はあらゆる肉体の痛みを手放し、善良と純粋さを吸い込みます。

月の光を吸い込み、それがあなたの子宮まで届くのを感じてください。息を普通に吐くに連れて、あなたの子宮の中の月が、より一層光で輝き光を放つのを感じてください。

(そのまま少し待ってください)

再び頭上の月に意識を戻してください。そして心の中で以下の文章を意図するか声をあげて読んでください:

私はあらゆる感情の傷みやネガティブなエネルギーとの繋がりを手放し、愛と美を私の子宮に吸い込みます。

月の光を吸い込み、それがあなたの子宮まで届くのを感じてください。そして月の光が増し、あなたの下腹部全体に広がるのを感じてください。

(そのまま少し待ってください)

再び頭上の月に意識を戻してください。そして心の中で以下の文章を意図するか声をあげて読んでください:

私はあらゆる罪悪感や精神的苦痛を手放し、愛と喜びを私の子宮に吸い込みます。

月の光を吸い込み、それがあなたの子宮まで届くのを感じてください。そして月の光が増し、あなたの下腹部全体に広がるのを感じてください。

(そのまま少し待ってください)

子宮のリニューアルの瞑想:

再び頭上の月に意識を戻してください。そして心の中で以下の文章を意図するか声をあげて読んでください:

私は今までの自分と、今の自分にはもう必要のないものを手放します。そして純粋さ、善良、愛、平和を私の子宮と世界に吸い込みます。

月の光を吸い込み、それがあなたの子宮まで届くのを感じてください。そして月の光が増し、世界に広がるのを感じてください。

(そのまま少し待ってください)

あなたの準備が整ったら、子宮の中の月の光が少しずつ弱まっていくのを感じてください。そして最後には、新しく美しい子宮が光のなかで柔らかく輝いているのを感じてください。

瞑想を終わるにあたって:

あなたの子宮の木の根元を地球の奥深くまで伸ばしてください。深呼吸をして目をあけてください。

小鉢の中のキャンドルを見てください。それはあなたの新しい子宮の光の象徴なのです。

もう1つの小鉢に入っている水に触れてください。それからあなたの下腹部にその水をつけてください。

神なる女性（ディバイン・フェミニン）とあなたのリニューアルされた子宮のエネルギーが放たれるのを受け取ってください。