

Meditația de regenerare a energiei pântecului:



## ‘Meditația de regenerare a energiei pântecului’

Energia din univers se mișcă în cicluri; ciclul sezonelor, ale Lunii, valurilor, vieții și al femeilor. Fiecare ciclu nou începe după o perioadă de calm și de energie scăzută. Momentul magic dintre un ciclu și celălalt este optim pentru a ne purifica, reînnoi și lăsa trecutul în urmă.

Binecuvântarea de regenerare a energiei pântecului nu este una de purificare pentru că pântecul ar fi „murdar”, ci fiindcă este în natura noastră să ne păstrăm vechile tipare limitative, vechile emoții și amintiri emoționale și fizice – adică acele lucruri de care nu mai avem nevoie și care adesea ne țin pe loc sau ne limitează. Nouă ni se oferă acest dar; o perioadă în care putem să ne eliberăm de acestea și să intrăm într-un nou ciclu simțindu-ne mai libere și mai strălucitoare.

Meditația pentru reînnoirea pântecului” poate fi făcută la sfârșitul iernii, la vreme de lună nouă și când menstruația noastră se încheie.



Painting by Miranda Gray

## Meditația de regenerare a energiei pântecului

*Poți face „Meditația de regenerare a energiei pântecului” după „Meditația de împărtășire a energiei feminine”. Vei avea nevoie de Bolurile Pântecului pe care să le așezi în fața ta.*

Închide ochii și respiră profund. Îndreaptă-ți atenția către pântecul fizic sau către centrul energetic al pântecului.

Vezi, cunoaște sau simte că în profunzimea apelor pântecului tău se află o lună strălucitoare. (Pauză)

Fii conștientă de luna de deasupra ta și permite ca lumina ei să alunece în jos prin chakra ta coroana, inima ta și pântecul tău. Așează primele două degete ale uneia dintre mâinile tale peste zona pântecului tău.

Vezi sau simte legătura dintre Luna de deasupra ta și cea din pântecul tău . (Pauză)

Menținând degetele în acea poziție, îndreaptă-ți atenția către luna de deasupra.



**Womb  
Blessing**  
MIRANDA GRAY



Spune în mintea ta sau cu glas tare:

**„Acum mă eliberez de toate suferințele fizice și inspir bunătate și puritate”**

Adu pe inspirație energia de la lumina lunii până în pântecul tău. În timp ce expiri, observă cum Luna din pântecul tău devine mai luminoasă și mai radiantă. (Pauză)

Din nou, îndreaptă-ți atenția către Luna de deasupra. Spune în mintea ta sau cu glas tare:

**„Mă eliberez de toate suferințele fizice și de toate legăturile energetice negative și inspir dragoste și frumusețe în pântecul meu”.**

Pe inspirație adu energia de la lumina lunii până în pântecul tău și observă cum strălucirea sa crește, umplându-ți abdomenul inferior. (Pauză)

Îndreaptă-ți atenția către Luna de deasupra. Spune în mintea ta sau cu glas tare:

**„Mă eliberez de vină și de suferința mentală și inspir iubire și bucurie în pântecul meu”.**

Pe inspirație adu energia de la lumina lunii până în pântecul tău și observă cum strălucirea sa crește umplând toată partea de jos a abdomenului inferior. (Pauză)

Îndreaptă-ți atenția către Luna de deasupra. Spune în mintea ta sau cu glas tare:

**„Mă eliberez de trecut și de lucrurile de care nu mai am nevoie și inspir puritate, bunătate, dragoste în pântecul meu și în lume”.**

Pe inspirație adu lumina lunii până în pântecul tău și observă cum strălucirea sa se extinde în lume. (Pauză)

Când ești pregătită permite ca strălucirea lunii din pântecul tău să scadă treptat până ce există doar un pântec nou și frumos din care radiază o lumină blandă.

### **Când te simți pregătită să închei meditația:**

Vezi cum rădăcinile de la Copacul Pântecului tău cresc adânc în pământ. Respiră profund și deschide ochii.

Privește lumânarea din Bolul Pântecului ca un simbol al luminii din noul tău pântec.

Atinge apa din celălalt Bol al Pântecului și apoi atinge Bolul Pântecului de abdomenul tău inferior.

Acum adu cu tine strălucirea Divinității Feminine și al noului tău pântec în lume.

