

Медитация для обновления Лона:



## «Медитация для обновления Лона»

Течение Вселенной происходит циклами; цикл звезд на ночном небе, цикл времен года, Лунный цикл, цикл приливов и отливов, цикл жизни и цикл женщины. Каждый новый цикл начинается после фазы спада и спокойствия, и в этот самый момент, момент магии между одним циклом и последующим, у нас есть возможность очиститься, обновиться и оставить прошлое позади.

«Медитация для обновления Лона» является очистительной не потому, что Лона «грязное», а потому что нам свойственно держаться за старые ограничительные уклады, старые чувства, старые эмоциональные и физические воспоминания – то, в чем мы более не нуждаемся, но что часто стесняет и ограничивает нас. Нам дан этот дар; время отпустить все эти вещи и войти в новый цикл «налегке» и во свете.

«Медитацию для обновления Лона» можно проводить в конце зимы, в период Новолуния и после завершения менструации.



## «Медитация для обновления Лона»

*Можно делать медитацию для обновления Лона после медиации обмена. Необходимо, чтобы перед вами была Чаша- Лона.*

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Осознайте свое физическое лона или энергетический центр лона.

Почувствуйте, увидите или узнайте, что в глубине вод вашего лона лежит светящаяся луна. (пауза)

Осознайте Луну над своей головой, позвольте лунному свету струиться сквозь вашу корону, через сердце в ваше лона. Положите первые два пальца любой руки над зоной вашего лона.

Увидьте или почувствуйте связь между Луной сверху и Луной в вашем лоне. (Пауза)



Миранда Грей. Благословение Лона.  
Охраняется законом об авторском праве 2014 Миранда Грей.  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)



Оставляя пальцы в этом положении, верните осознание к Луне над головой.

Произнесите про себя или вслух:

**Я отпускаю все физические раны и вдыхаю праведность и чистоту**

Вдохните лунный свет и опустите его ниже, в свое лоно. Выдыхая обычным образом, заметьте, как Луна в вашем лоне становится все ярче и излучает все больше света. (Пауза)

Вновь верните осознание к Луне над головой. Произнесите про себя или вслух:

**Я отпускаю все эмоциональные раны и связи с отрицательной энергией, и вдыхаю любовь и красоту в свое лоно.**

Вдохните лунный свет в свое лоно и обратите внимание, как свет становится все ярче и наполняет низ вашего живота (Пауза)

Вновь верните осознание к Луне над головой. Произнесите про себя или вслух:

**Я отпускаю чувство вины и душевную боль и вдыхаю любовь и радость в свое лоно.**

Вдохните лунный свет в свое лоно и обратите внимание, как свет становится все ярче и наполняет низ вашего живота (Пауза)

Вновь верните осознание к Луне над головой. Произнесите про себя или вслух:

**Я отпускаю все, что было и все, что мне больше не нужно и вдыхаю чистоту, праведность, любовь и мир в свое лоно и в мир.**

Вдохните лунный свет в свое лоно и обратите внимание, как свет выходит и наполняет мир вокруг (Пауза)

Когда вы почувствуете, что готовы, позвольте свету Луны в вашем лоне уменьшиться, пока вы не увидите новое и красивое лоно, излучающее мягкий свет.

#### **Почувствовав, что готовы окончить медитацию:**

Позвольте корням вашего Дерева-Лона врасти вглубь Земли. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Увидьте свечу в Вашей Чаше-Лоне как символ света вашего нового лона.

Коснитесь воды в вашей Чаше-Лоне и коснитесь низа живота.

Теперь возьмите сияние божественного женского начала и обновленного Лона и привнесите его в мир.

