



'Régénération de l'Utérus'

Voici une méditation optionnelle pour la première Bénédiction mondiale de l'Utérus de 2014. Elle peut aussi être utilisée à la fin de l'hiver, à chaque nouvelle lune ou encore quand vos règles se terminent.

L'univers se déploie par cycles : le cycle des étoiles dans le ciel nocturne, le cycle des saisons, les cycles de la lune, des marées, des femmes... Chaque nouveau cycle commence après une phase d'immobilité et d'énergie basse. Dans cet espace de magie entre la fin d'un cycle et le début du suivant, nous avons la possibilité de nous purifier, de nous régénérer et de laisser le passé derrière nous.



Si la méditation de Régénération de l'Utérus permet un nettoyage, ce n'est pas parce que l'utérus est "sale", mais parce qu'il est dans notre nature de retenir nos anciens schémas limitatifs, nos anciennes émotions, nos anciennes mémoires physiques et émotionnelles... toutes ces énergies dont nous n'avons plus besoin et qui, souvent, nous enferment et nous limitent. Un cadeau nous est offert : un temps pour laisser aller ces énergies afin d'aborder le nouveau cycle avec plus de joie et de légèreté.

La méditation de Régénération de l'Utérus peut être faite à l'occasion de la première Bénédiction mondiale de l'Utérus de l'année, mais aussi à la fin de l'hiver, à chaque nouvelle lune ou encore quand nos règles se terminent.

Painting by Miranda Gray

La méditation de Régénération de l'Utérus

Vous pouvez faire la méditation de Régénération de l'Utérus après la méditation de Partage. Vous aurez besoin d'avoir vos Bols de l'Utérus devant vous.

Fermez les yeux et prenez une profonde inspiration. Portez votre conscience sur votre utérus physique ou sur votre centre énergétique de l'utérus.

Voyez, sentez ou sachez que, tout au fond des eaux de votre utérus, brille une lune radieuse. (Pause)

Soyez consciente de la lune au-dessus de vous, puis laissez sa lumière descendre vers vous, traverser votre couronne (le sommet de votre crâne), votre cœur, puis votre utérus. Posez le majeur et l'index de l'une de vos mains sur la zone de votre utérus.

Voyez ou sentez le lien entre la lune au-dessus de vous et la lune dans votre utérus. (Pause)

En gardant vos doigts à la même place, portez votre conscience sur la lune au-dessus de vous.

Déclarez, à voix haute ou en votre for intérieur:





Je laisse partir toutes les blessures physiques, et j'inspire le bien-être et la pureté.

Inspirez la lumière de la lune jusque dans votre utérus. Sur l'expir, remarquez que la lune dans votre utérus répand une lumière plus brillante et plus grande. (Pause)

Portez de nouveau votre conscience sur la lune au-dessus de vous. Déclarez, à voix haute ou en votre for intérieur:

Je laisse partir toutes les blessures émotionnelles et les liens énergétiques négatifs, et j'inspire l'amour et la beauté dans mon utérus.

Inspirez la lumière de la lune jusque dans votre utérus, et remarquez que le rayonnement grandit pour remplir votre bas-ventre. (Pause)

Portez votre conscience sur la lune au-dessus de vous. Déclarez, à voix haute ou en votre for intérieur :

Je laisse partir toute la culpabilité et les souffrances mentales, et j'inspire l'amour et la joie dans mon utérus.

Inspirez la lumière de la lune jusque dans votre utérus, et remarquez que son rayonnement grandit encore, jusqu'à remplir la totalité de votre bas-ventre. (Pause)

Portez votre conscience sur la lune au-dessus de vous. Déclarez, à voix haute ou en votre for intérieur :

Je laisse partir tout ce qui a été et tout ce dont je n'ai plus besoin, et j'inspire la pureté, la bonté, l'amour et la paix dans mon utérus et dans le monde.

Inspirez la lumière de la lune jusque dans votre utérus, et remarquez que son rayonnement s'étend dans le monde. (Pause)

Quand vous êtes prête, laissez le rayonnement de la lune dans votre utérus diminuer jusqu'à ce que vous voyiez un magnifique utérus régénéré rayonner d'une douce lumière.

Quand vous vous sentez prête à terminer la méditation...

Laissez pousser plus profondément les racines de votre Arbre de l'Utérus dans la Terre. Prenez une profonde inspiration et rouvrez les yeux.

Voyez la bougie dans votre premier Bol de l'Utérus comme un symbole de la lumière qui rayonne de votre utérus régénéré.

Prenez un peu d'eau du bout des doigts dans votre second Bol de l'Utérus et mettez-en sur votre bas-ventre.

À présent, répandez dans le monde le rayonnement du Féminin divin et de votre utérus régénéré.

