



## 'Meditação de Renovação do Útero'

Esta é uma meditação opcional para a primeira Bênção Mundial do Útero de 2014; no entanto, ela também pode ser utilizada no final do Inverno, na Lua Nova, e quando a sua menstruação termina.

O Universo flui em ciclos, o ciclo de estrelas em todo o céu nocturno, o ciclo das estações do ano, o ciclo da lua, das marés, da vida e das mulheres. Cada novo ciclo inicia-se após uma fase de silêncio ou sossego e também de baixa energia, e nesse momento mágico entre um ciclo e o próximo, temos a oportunidade de limpar, renovar e deixar o passado para trás.

A 'Meditação de Renovação do Útero' não é uma limpeza porque o útero está "sujo", mas porque está na nossa natureza apegarmo-nos a velhos padrões limitantes, velhos sentimentos e antigas memórias emocionais e físicas – coisas de que já não precisamos e que muitas vezes nos restringem e nos limitam. Nós recebemos este presente: um período para nos libertarmos dessas coisas e para entrar num novo ciclo, mais leves e mais radiantes.

A "Meditação de Renovação do Útero" pode ser feita na primeira Bênção Mundial do Útero do ano, e também no final do Inverno, na Lua Nova, e quando a nossa menstruação termina.

## A Meditação de Renovação do Útero

Podes fazer a 'Meditação de Renovação do Útero' depois da 'Partilha de Meditação'. Irás precisar de ter as Taças do Útero à tua frente.

Fecha os olhos e respire fundo. Traz a tua consciência para o teu útero físico ou o centro de energia do teu útero.

Vê, sabe ou sente que no fundo das águas do teu útero encontra-se uma Lua radiante.  
(Pausa)

Sente-te consciente da Lua acima, e permite que a sua luz flua descendente através da tua coroa, através do teu coração até ao teu útero. Coloca os dois primeiros dedos de uma das mãos sobre a tua área do útero.

Vê ou sente a ligação entre a Lua acima e a Lua no teu ventre. (Pausa)

Mantendo os dedos na posição, traz a tua consciência para a Lua acima.

Diz interiormente ou em voz alta :

**Eu liberto toda dor física e respiro a bondade e pureza**



## Meditação Bênção de Fevereiro:



Inspira o luar para baixo dentro do teu ventre . Quando expirares normalmente, observa a Lua do teu ventre cada vez mais brilhante em luz e esplendor. (Pausa)

Mais uma vez traz a tua consciência para a Lua acima. Diz interiormente ou em voz alta:

**Eu liberto todas as feridas emocionais e conexões energéticas negativas, e respiro amor e beleza para o meu ventre.**

Inspira o luar para o teu útero e repara no brilho crescente a preencher todo o teu baixo ventre. (Pausa)

Traz novamente a tua consciência para a Lua acima. Diz interiormente ou em voz alta:

**Eu liberto toda a culpa e dor mental, e respiro amor e alegria para o meu ventre.**

Inspira o luar para o teu útero e repara no brilho crescente a preencher todo o teu baixo ventre. (Pausa)

Traz a tua consciência para a Lua acima. Diz interiormente ou em voz alta:

**Eu liberto o que aconteceu e das coisas que eu já não preciso, e respire pureza, bondade, amor e paz para o meu ventre e para o mundo.**

Inspira o luar para o teu útero e repara no brilho expandindo para o mundo. (Pausa)

Quando estiveres pronta, permite que o brilho da Lua do teu ventre diminua até que vejas um útero novo e belo, brilhando suavemente com a luz.

### **Quando te sentires pronta para terminar a meditação:**

Cresce as raízes da tua árvore do útero profundamente na Terra. Respira fundo e abre os olhos.

Vê a vela na tua taça do útero como um símbolo da luz no teu novo útero.

Toca na água da tua outra taça do útero e trá-la para o teu baixo ventre .

Agora leva a radiância do Divino Feminino e o teu útero renovado para o mundo.

