

‘Принимая нашу сексуальность’



Цветы – это потрясающее отражение красоты и чувственной природы женской сексуальности. Они показывают нам, что сексуальная природа прекрасна, когда она открыта. Она создана как раз для того, чтобы мы ее видели, возвращали и наслаждались ею.

И консервативные взгляды, и современная реклама одинаково могут исказить наше представление о женской сексуальности. Пришло время позволить цветку чувственности раскрыться, принять его во всей красе и наслаждаться тем, как естественно сексуальность находит место в нашей жизни. Освободившись от страхов, ограничений и ложных ожиданий, мы можем обнаружить настоящую, сакральную сексуальность.

Присоединитесь к этой медитации после участия в «World wide Womb Blessing». Вы можете медитировать каждый месяц во время предовуляторной фазы или во время полной луны, если у вас наступила менопауза.

Перед тем, как начать медитацию, нужно поставить цветок или букет цветов перед собой.

Закройте глаза и сосредоточьте все мысли на вашем теле.

Почувствуйте, что ваш энергетический центр находится в нижней части живота. Сделайте глубокий вдох и расслабьте эту часть вашего тела.

Откройте свои глаза и посмотрите на цветы перед вами.

Цветы воплощают в себе нашу Божественную Женственность.

Каждый раз, когда делаете вдох, вдыхайте красоту цветов.

Про себя скажите: **«Я вдыхаю красоту этого цветка в мою утробу»**

Осознайте, что ваше тело и вы сами сексуальны и прекрасны.

(Пауза)



Теперь вдыхайте мягкость и аромат лепестков.



Про себя вы должны сказать: «Я **вдыхаю чувственность этого цветка в мою утробу**»

Осознайте, что сексуальность это естественный способ связи с окружающим миром для женщины.

(Пауза)

Вдохните открытость цвета.

Про себя скажите: «Я **вдыхаю открытость этого цветка в мою утробу**»

Осознайте, что сексуальность открывает вас для этого мира: чтобы брать и получать взамен.

(Пауза)

Вдыхайте энергию любви и жизни, что окружает цветы.

Про себя повторяйте: «Я **вдыхаю цветочную энергию любви и жизни в мою утробу**»

Осознайте, что ваша сексуальность и есть энергия любви и жизни.

(Пауза)

Теперь представьте и осознайте, что вы поместили цветок в вашу утробу.

Почувствуйте, что ваша сексуальность и чувственность существуют не для того, чтобы скрываться в темноте, но быть открытыми к свету

(Пауза)

Почувствуйте, что ваша сексуальность и чувственность – это прекрасное воплощение Божественной Женственности. Нужно ценить и наслаждаться ею

(Пауза)

Осознайте, что как и цветы наша сексуальность и чувственность является в самых разных формах, но каждая имеет свою красоту и священность

Пауза

В течение всего дня направляйте свое сознание на цветок в утробе и позвольте этой красоте и энергии проходить через вас так, будто вы говорите и взаимодействуете с миром.

В завершении медитации:

Закончите свою медитацию с благодарностью к Божественной Женственности и цветку:

**Я благодарю Божественную энергию за красоту моего тела, мою чувственность и сексуальность.
Благослови меня на рост, на принятие этого прекрасного и священного аспекта для себя**

Я благодарю этот цветок за то, что он дает мне чувственность, сексуальность, любовь и жизнь. И я прошу эти энергии осесть в моей утробе, расти в гармонии внутри меня.

Поместите цветок на видное место, чтобы в повседневной жизни напоминать вам о связи сексуальной чувственности с вашей утробой.

В группе:

Вы можете дать каждой женщине цветок или сесть вокруг и поставить в центр большой букет, чтобы женщины могли сосредоточиться на нем. По окончании медитации вы можете дать по цветку каждой участнице.



Copyright © 2016 Miranda Gray. www.womblessing.com Page

|