

## ‘自分の性的感覚を受け入れる’ 瞑想



花は、女性の性的感覚の美しさとお能的な性質の両面を素晴らしい形で反映させています。花は、私たちの性的な性質は花開いた時に美しいこと、そしてそれがそこに存在し、育てられるべきものだとことを示しています。

ですが、こういったものへの伝統的な考え方と昨今の宣伝は、両方とも女性の性的感覚エネルギーに対する見方に影響しダメージを与えているように思います。ですから今、私たちは自らの性的感覚の花が開くことを許しましょう。そして、その花が美しいことを認め、その花がごく自然にその命を表現する様子を楽しむ時が来たのです。恐怖、制限、あるいは期待から解き放たれることで、私たちは真の神聖な性的感覚を発見することができるのです。

春のワールドワイドな子宮の祝福イベントの「祝福を共有する」瞑想の後で、この瞑想に参加してください。また、毎月排卵前の時期に入ったらこの瞑想を行っていただけます。もしあなたがすでに閉経しているなら満月の時にこの瞑想を

行っていただけます。

**この瞑想を始める前に、1本の花か花束を、あなたの前に置いてください。**

-----

目を閉じて意識をご自分の体に持って行ってください。

ご自分の子宮のエネルギーの中心が自分の下腹部にあることを感じてください。1つ深呼吸をして子宮のエネルギーの中心部分をリラックスさせてください。

目を開けて、自分の前においた花を見つけてください。

花は私たちの神なる女性らしさ（ディバイン・フェミニニティ）を反映しています。

あなたが呼吸するのと同じように花の美しさも呼吸します。

心の中でこう言ってください

**「私はこの花の美しさを吸い込み、自分の子宮の中まで取り入れます」**

そして、あなたの体と性的感覚が美しいことを認識してください。

(少しそのままでいてください)

## Spring Blessing meditation:

それから、花びらの柔らかさと香りを吸い込んでください。

心の中でこう言ってください

「私はこの花の官能的な喜びを吸い込み、自分の子宮の中まで取り入れます」

そして、あなたの体の官能的な喜びが、女性として世界と繋がるための自然な方法であることを認識してください。

(少しそのままですべてください)

それから、この花の解放されたエネルギーを吸い込んでください。

心の中でこう言ってください

「私はこの花の解放されたエネルギーを吸い込み、自分の子宮の中まで取り入れます」

そして、あなたの体の性的感覚がオープンとなり、今や自由に与えたり受け取ることができることを認識してください。

(少しそのままですべてください)

それから、この花を取り巻く愛と生のエネルギーを吸い込んでください。

心の中でこう言ってください

「私はこの花の愛と生を吸い込み、自分の子宮の中まで取り入れます」

そして、あなたの体の性的感覚が愛と生そのものであることを認識してください。

(少しそのままですべてください)

それから、この花をご自分の子宮の中に置いた様子をイメージしてください。

あなたの性的感覚と官能的な喜びは、暗闇に隠されておくべきものではなく、光の元でオープンに表現されてよいものだということを感じてください。

(少しそのままですべてください)

あなたの性的感覚と官能的な喜びは、神なる女性らしさ（ディバイン・フェミニニティ）の美しい表現であり、感謝し楽しんでよいものだということを感じてください。

(少しそのままですべてください)

あなたの性的感覚と官能的な喜びは、花たちのように、いろいろな形を取って現われ、そのどれもがそれぞれの美しさと神聖さを持っているのだということを感じてください。

(少しそのままですべてください)

あなたの性的感覚と官能的な喜びは、花たちのように、いろいろな形を取って現われ、そのどれもがそれぞれの美しさと神聖さを持っているのだということを感じてください。

今日1日、子宮の中に置いた花を意識して過ごしてください。そして、歩く、話すなど世の中にいろいろな形で関わる間、この花の美しさとエネルギーがご自身の中に注ぎ込まれていくのを感じてください。

### 瞑想の終わりに:

最後に、神なる女性らしさ（ディバイン・フェミニニティ）と花に感謝を捧げて、瞑想を終わりましょう:

私は、神なる女性らしさ（ディバイン・フェミニニティ）に感謝を捧げます。私の体の美しさ、官能的な喜びと性的感覚を授けてくださり、ありがとうございます。自分の美しく神聖な部分を完全に受け入れ成長できるよう、私を祝福し、力を貸してくださいますようお願いいたします。

私はこの花に感謝を捧げます。この花の持つ官能的な喜び、性的感覚、愛と生といった素晴らしい性質を感謝します。そしてこれらのエネルギーが私の子宮にも宿り、私の中で成長し調和していくことを願います。

瞑想が終わったら、この花をどこかあなたの目の届くところに置き、子宮の性的感覚や官能的な喜びと接続する方法を毎日の生活の中で思い出してください。

### グループで瞑想をする場合:

女性参加者の1人1人にそれぞれ1本ずつ花を提供しても良いですし、大きなフラワーアレンジメントを会場の真ん中において、その周りを女性達を取り囲みフォーカスできるようにしても構いません。

瞑想の終わりには、女性参加者全員が1本ずつ花を持って帰ることができるようにしてあげてください。