

Lente zegeningsmeditatie:

'Accepteer je seksualiteit' Meditatie



Bloemen zijn een prachtig symbool voor de schoonheid en de sensuele natuur van de vrouwelijke seksualiteit. Ze laten ons zien dat onze seksuele natuur prachtig is als zij geopend is, en dat ze daar is om gezien en gevoed te worden, en om ervan te genieten.

Zowel traditionele gezichtswijzen als moderne advertenties kunnen onze kijk op vrouwelijke seksuele energie beperken en beschadigen. Het is tijd om de bloem van onze seksualiteit open te laten gaan en voor ons om haar in al haar schoonheid te accepteren en ervan te genieten hoe ze zich op natuurlijke wijze in ons leven uitdrukt. Als we zijn bevrijd van angst, beperkingen en verwachtingen, kunnen we onze ware seksuele heiligheid ontdekken.

Doe mee met deze meditatie na de 'Deel de Zegening' Meditatie tijdens de Lente Baarmoederzegeningsmeditatie. Je kunt de meditatie ook maandelijks doen op het moment dat je je pre-ovulatie fase in gaat, of tijdens de Volle Maan als je de menopauze achter de rug hebt.

Voor je de meditatie start, heb je een bloem of een bos bloemen nodig, die je voor je neer zet.

Sluit je ogen en breng je aandacht in je lichaam.

Voel of weet dat je Baarmoeder-energiecentrum in je onderbuik is. Adem diep in en ontspan dit deel van je lichaam.

Open je ogen en kijk naar de bloem voor je.

Bloemen zijn een prachtige weergave van onze Goddelijke Vrouwelijkheid.

Als je inademt, adem je de schoonheid van de bloem in.

In gedachten zeg je: "Ik adem de schoonheid van deze bloem in tot in mijn baarmoeder."

Weet dat jouw lichaam en jouw seksualiteit prachtig zijn.

(pauze)

Nu adem je de zachtheid en de geur van de bloemblaadjes in.

In gedachten zeg je: "Ik adem de sensualiteit van deze bloem in tot in mijn baarmoeder."

Weet dat de sensualiteit van jouw lichaam je natuurlijke vrouwelijke manier is om verbinding met de wereld te maken.

(pauze)

Nu adem je de openheid van de bloem in.

In gedachten zeg je: "Ik adem de openheid van deze bloem in tot in mijn baarmoeder"

Weet dat de seksualiteit van jouw lichaam je opent in de wereld om te geven en te ontvangen.

(pauze)

Adem de energie van liefde en leven in, die je bloem omhullen.

In gedachten zeg je: "Ik adem de liefde en het leven van deze bloem in tot in mijn baarmoeder. "

Weet dat jouw seksualiteit de energie van liefde en van leven is.

(Pauze)

Nu stel je je voor dat je de bloem in je baarmoeder plaatst.

Voel dat jouw seksualiteit en sensualiteit niet bedoeld zijn om in het donker te verbergen, maar om zich in het licht te openen.

(Pauze)

Voel dat jouw seksualiteit en sensualiteit de prachtige uitdrukkingen zijn van het Goddelijke Vrouwelijke, en dat ze er zijn om te worden gewaardeerd en om ervan te genieten.

(Pauze)

Weet onze seksualiteit en sensualiteit net als bloemen in vele verschillende vormen bestaan en dat elk zijn eigen schoonheid en heiligheid heeft.

(Pauze)

Breng straks gedurende de dag regelmatig de aandacht naar de bloem in je baarmoeder en laat haar schoonheid en energieën doorstromen in de manier waarop je in de wereld staat en in je interacties met de wereld.

Om de meditatie te beëindigen:

Beëindig de meditatie met het bedanken van het Goddelijke Vrouwelijke en de bloem:

Ik bedank het Goddelijke Vrouwelijke voor de schoonheid van mijn lichaam, mijn sensualiteit en seksualiteit. Zegen mij zodat ik mag groeien in de totale acceptatie van dit prachtige en heilige aspect van mijzelf.

Ik bedank deze bloem voor haar gaven van sensualiteit, seksualiteit, liefde en leven, en ik vraag of deze energieën in mijn baarmoeder mogen verblijven en in harmonie met mij mee mogen groeien.

Plaats de bloem ergens waar je haar kunt zien om jezelf eraan te herinneren dat je je verbindt met de seksuele sensualiteit van je baarmoeder, gedurende je dagelijkse leven.

In een groep:

Je kunt elke vrouw een bloem geven, of je kunt een grote bos bloemen in het centrum van de cirkel zetten, waar de vrouwen op kunnen focussen.

Aan het einde van de meditatie kun je elke vrouw een bloem geven om mee naar huis te nemen.