

## Ein Kreislauf

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>Die Kreis der Schwestern Meditation</b>                                |                                      |
| <b>Ehrung der heiligen Kreises und der Schwesternschaft aller Frauen.</b> |                                      |
| Nördliche Hemisphäre  | Weltweites Womb Blessing im Dezember |
| Südliche Hemisphäre   | Weltweites Womb Blessing im Dezember |

### Wann kann ich diese Meditation machen?

**Du kannst an der folgenden Meditation nach der „Segen Teilen“ Meditation und dem Earth-Yoni Blessing teilnehmen.**

Diese Meditation kannst du neben der Teilnahme am Weltweiten Womb Blessing mit der Meditation zum „Kreis der Schwestern“ auch zu folgenden Anlässen durchführen:

- In jeder Phase deines Zyklus.
- An jedem Vollmond zwischen den Tagen des Weltweiten Womb Blessings.
- Zu jeder Zeit mit einer Frauengruppe oder einem Roten Zelt.

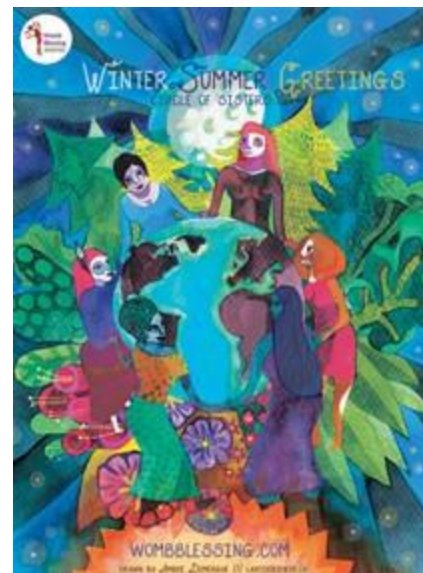
### Über die Meditation „Kreis der Schwestern“

„Die Kreis der Schwestern“ Meditation nutzt eine „Gebetsschnur“ - ein Band mit Stoffstreifen oder Bändern - bei der jedes etwas repräsentiert:

- eine Gebet für den Kreis der Frauen auf der ganzen Welt,
- ein Gebet für unsere Schwestern in der Womb Blessing Familie
- ein Gebet für uns selbst.

Die Enden der Schnur werden zusammen gebunden um einen Kreis zu bilden, den weltweiten Kreis der Schwestern symbolisierend. Du kannst die Gebetsschnur anschließend dazu nutzen einen Altar oder heiligen Raum zu dekorieren.

**Die Gebetsschnur repräsentiert den Weg der Sterne, des Kreislauf allen Lebens, den Kreislauf des Mondes und den Kreis der Frauen.**



Circle of sisters image by  
Ambre Domergue

Für die Meditation rauchst du:

- **Ein lange Schnur** – jede Farbe ist möglich. Wenn du die Meditation alleine machst, dann lass die Schnur lang genug sein, dass du damit einen Kreis auf deinem Altar machen kannst. Wenn du die Meditation in einer Gruppe machst, brauchst du eine längere Schnur, denn für jede teilnehmende Frau werden 3 Stoffstreifen oder Bänder an die Schnur gebunden.
- **3 Stoffstreifen oder Bänder**, ein jedes ca. 30 – 50 cm lang. Wähle Farben oder Muster, die dein Herz ansprechen.
- **Ein Tuch** in das du deine Gebetsschnur nach der Meditation einwickeln kannst
- **Die ausgedruckte Meditationsanleitung.**

### Wenn du die Meditation allein machst

Am Tag vor der Gebärmutter-Segnung möchtest du vielleicht deine Stoffstreifen oder Bänder anmalen oder verzieren.

Am Tag der Gebärmutter-Segnung räucherst du die Stoffstreifen, Bänder, Schnur und das Tuch zum Einhüllen – entweder benutzt du dafür ein Salbei-Räucher-Bündel (smudge stick) oder ein Räucherstäbchen und ziehst alles durch den Rauch. Wähle Räucherwerk mit reinigender und spiritueller Duftnote.



### Anleiten der Meditation in einer Gruppe

Bitte jede Frau drei Streifen Stoff oder Bänder mitzubringen. Du kannst die Frauen bitten eine Stunde eher zu kommen und einen Miniworkshop für sie abhalten um ihre Bänder zu gestalten und mit Stoff-Farben, Perlen etc. zu dekorieren

Nutze Räucherstäbchen oder ein Räucher-Bündel um die Bänder zu reinigen.

Verteile eine Kopie der Gebete an jede Frau, damit sie die Worte lesen kann, während sie die Bänder an die Gebetsschnur knüpft.

Es können mehrere Frauen zur selben Zeit ihre Bänder anbinden. Wenn du eine große Gruppe hast, lasse zwei Frauen die Schnur mit einem Abstand zwischen sich halten und lasse drei oder vier Frauen gleichzeitig ihre Bänder anknüpfen.

Die Bänder können übereinander geknotet werden - dies schafft eine wunderschöne und dicke Gebetsschnur.

Füge mehr Schnur hinzu, wenn du es brauchst und stelle dir vor wie du in Zukunft eine längere Schnur hast, die die ganze Gruppe umspannt, einen heiligen Raum im Kreis der Schwestern erschaffend.



## Die Meditation zum „Kreis der Schwestern“

Nachdem du das Weltweite Womb Blessing empfangen und an der der „Segen Teilen“ und der Earth-Yoni Blessing Meditation teilgenommen hast, bist du bereit für die Meditation zum „Kreis der Schwestern“.

Bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Gebärmutter-Baum.

Fühle, wisse oder sehe, dass sich über dir ein Vollmond befindet, der dich in wunderschönem silberweissen Licht badet.

Platziere deine Hände über deinen Stoffstreifen/Bändern und sage:

Ich offeriere diese Gebete allen Frauen, zum Höchsten Göttlichen Wohle und im Einklang mit der Göttlichen Liebe.

### **Knüpfe dein 1. Band an die Gebetsschnur:**

Ich bitte für alle Frauen...

darum, dass sie zu ihrer wahren weiblichen Natur und zur Präsenz des Göttlich Weiblichen erwachen.

Lege deine Hand auf das Band.

Fühle oder wisse, dass tief in deinem Gehirn ein wundervoller weisser Stern strahlt, der Frieden und Erwachen in die Welt hinaus strahlt.

(Pause)

### **Knüpfe dein 2. Band an die Gebetsschnur:**

Ich bitte für all meine Schwestern in der Gebärmutter-Segnungs-Familie...

dass sie die liebevolle Präsenz des Göttlich Weiblichen in ihren Herzen erfahren.

Lege deine Hand auf das Band.

Fühle oder wisse, dass sich dein Herz mit rosa Licht füllt und Liebe in die Welt hinaus strahlt.

(Pause)

### **Knüpfe dein 3. Band an die Gebetsschnur:**

Ich bitte für mich selbst...

darum, dass sich mein Gebärmutterzentrum öffnet und sich mit der heilenden Präsenz des Göttlich Weiblichen füllt.

Lege deine Hand auf das Band.

Fühle oder wisse, dass sich deine Gebärmutter mit Stärke, Leben, Sinnlichkeit und Ganzheit füllt.



### Wenn du bereit bist die Meditation zu beenden:

Halte die beiden Enden der Schnur zwischen deinen Händen und knote sie zusammen: Halte die Schnur voller Liebe in deinen Händen.

Platziere die Schnur auf deinem Altar.

Beende dein Weltweites Womb Blessing indem du das Wasser aus deiner Gebärmutterschale trinkst und eine Kleinigkeit isst.

Lächle! 😊

### Was mache ich nach der Meditation mit der Gebetsschnur

Wenn du bereit bist aufzuräumen, wickle die Gebetsschnur in das Tuch und bewahre sie sicher für die nächste Meditation auf.

Die Gebetsschnur ist eine wunderbare Möglichkeit einen heiligen weiblichen Raum zu erschaffen, wann immer du möchtest. Du kannst deine Gebetskette nutzen um einen heiligen Raum für einen Altar oder ein Meditationskissen zu erschaffenden, indem du die Schnur in einem Kreis auf dem Altar oder Boden platzierst.

Wenn die Kette gewachsen ist, kannst du sie nutzen um den Platz einer Frauengruppe oder eines Kreises oder Roten Zeltes zu umzirkeln.

Während du mit der Gebetsschnur arbeitest  
wird sie an Größe und Energie wachsen  
und ein wunderschöner Weg werden  
einen heiligen weiblichen Platz zu  
definieren und zu gestalten.

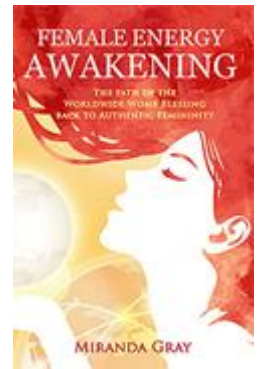


## Das Entdecken deiner Archetypen:

Für jedes Weltweite Womb Blessing gibt es eine zusätzliche Archetypen Meditation.

Diese Meditationen findest du im Weltweiten Womb Blessing Download Bereich und die Webseite und der Newsletter wird dich darüber informieren welche zu tun ist. Die Meditationen stehen in Verbindung mit den Jahreszeiten der Erde und sind daher für die nördliche und südliche Hemisphäre verschieden.

Wenn du mehr über die vier weiblichen Archetypen, das Womb Blessing und wie du deine archetypischen Energien umarmen, lieben, feiern und ausdrücken kannst erfahren möchtest, siehe in mein Buch „Female Energy Awakening“.



*Womb Blessing® ist eine eingetragene Marke, einfach zum Schutz der Integrität der Arbeit.*



**Womb Blessing® Attunement**  
Female Energy Awakening  
**Miranda Gray**  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

Copyright © 2016-2018 Miranda Gray.  
Übersetzung von Helia Paula Kleinhans