

Binevenirea Arhetipului Mamei

Meditatia "Aceptarii Sexualitatii Noastre"	
Binevenirea Arhetipului Mamei de Vara	
Emisfera Nordica	Worldwide Womb Blessing de Mai
Emisfera Sudica	Worldwide Womb Blessing de Octombrie

Cand pot face meditatia?

Poti lua parte la aceasta meditatie dupa practicarea meditatiei "Raza Lunii" si meditatia "Impartasirea".

Asa cum meditatia Aceptarii Sexualitatii Noastre se face in combinatie cu Worldwide Womb Blessing (Binecuvantarea Mondiala a Pantecului) la fel, aceasta se poate parctica si in urmatoarele ocazii:

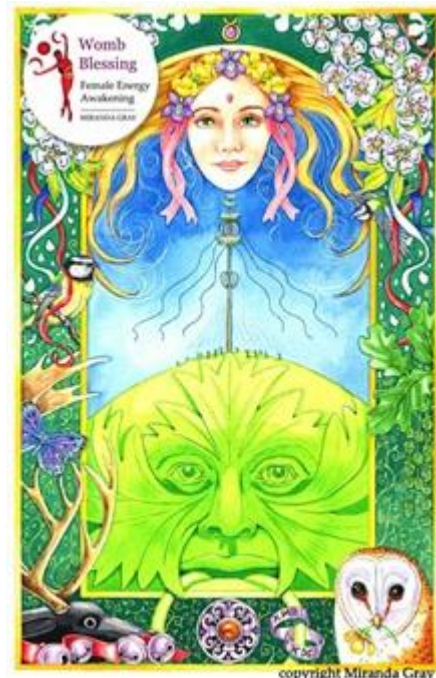
- In orice moment din vara, atunci cand energiile de Mama ale pamantului sunt puternice.
- La luna plina, atunci cand luna se afla in energia sa de Mama.
- In timpul ovulatiei, atunci cand intrupezii energiile Mamei.

Despre Meditatia "Aceptarii Sexualitatii Noastre"

Florile sunt o minunata reflectie a frumusetii si a naturii senzuale a sexualitatii feminine. Ele ne arata ca natura sexuala este frumoasa cand este deschisa si ca este acolo sa fie vazuta, ingrijita si pentru a ne bucura de ea.

Atat perspectiva traditionala, cat si cea moderna, asupra sexualitatii feminine, ne restrictioneaza si afecteaza modul de percepere al acesteia. Este timpul sa permitem florii sexualitatii sa se deschida, sa o acceptam in toata frumusetea ei si sa ne bucuram de exprimarea sa in vietile noastre. Eliberate de frica, limitare si asteptari, ne putem descoperi propria sacralitate sexuala.

In ziua Binecuvantarii Pantecului, experienta " din timpul meditatiei "Aceptarii Sexualitatii Noastre" poate fi deosebit de puternica, mai ales daca te afli in faza ovulatorie a ciclului menstrual, deoarece impartasesti aceleasi energii cu Mama Pamant.



Meditatia Aceptarii Sexualitatii Noastre

Dupa ce ai primit Worldwide Womb Blessing (Binecuvantarea Mondiala a Pantecului) si ai luat parte la meditatia "Raza Lunii" si la meditatia "Impartasirea" esti pregatita pentru a practica meditatia "Acceptarii Sexualitatii Noastre".

Vei avea nevoie de o floare sau un buchet de flori, asezat in fata ta, inainte de a incepe meditatia.

Inchide ochii si adu-ti atentia si constiinta in corp.

Simte sau constientizeaza ca energia Pantecului tau se gaseste in abdomenul inferior.
Respira adanc si relaxeaza-ti aceasta zona a corpului.

Deschide ochii si priveste floarea din fata ta. Florile sunt frumoase manifestari ale Divinului Feminin.

Acum, pe masura ce inspiri, adu in interior frumusetea florii:

Spune mental : **Inspir frumusetea acestei flori in pantecul meu.**

Constientizeaza faptul ca sexualitatea si corpul tau sunt frumoase. (Pauza)

Acum inspira moliciunea si parfumul petalelor:

Spune in minte: **Inspir senzualitatea acestei flori in pantecul meu.**

Constientizeaza faptul ca sezualitatea corpului tau este calea ta naturala de a te conecta cu lumea inconjuratoare. (Pauza)

Inspira deschiderea florii:

Spune mental: **Inspir deschiderea acestei flori in pantecul meu.** Fii constienta de faptul ca sexualitatea corpului tau te deschide catre lume pentru a da si a primi (Pauza)

Inspira energia de iubire si viata ce inconjoara floarea ta:

Spune in minte: **Inspir iubirea si viata acestei flori in pantecul meu.** Constientizeaza faptul ca sexualitatea ta este energia iubirii si a vietii. (Pauza)

Acum imagineaza-ti sau constientizeaza ca asezi floarea in pantecul tau:

Simte ca sexualitatea si senzualitatea ta nu sunt menite pentru a fi ascunse in intuneric, ci pentru a se deschide in lumina. (Pauza)

Simte ca sexualitatea si senzualitatea ta sunt o frumoasa expresie a Divinului Feminin pe care sa o apreciem si de care sa ne bucuram.

(Pauza)

Afla ca, la fel ca si florie, senzualitatea si sexualitatea se manifesta sub diferite forme si fiecare are propria frumuseti si sacralitate.

(Pauza)

Pe tot parcursul zilei adu-ti atentia catre floarea din pantecul tau si permite frumusetii si energiilor acesteia sa curga prin tine, prin felul in care te misti si vorbești, felul in care interactionezi cu lumea.

Cand te simti pregatita sa inchei meditatia:

Incheie meditatia prin a multumi Divinului Feminin si florii:

Mulumesc Divinului Feminin pentru frumusetea corpului meu si pentru senzualitatea si sexualitatea mea.

Binecuvanteaza-ma pentru a creste in totala acceptare a acestui aspect al meu, frumos si sacru.

Il multumesc acestei flori pentru darurile sale de senzualitatea, sexualitate, iubire si viata, si cer ca aceste energii sa salasuiasca in pantecul meu si sa creasca in armonie inuntrul meu.

Zambeste ☺

Bea apa din Bolul Pantecului tau, mananca si sarbatoreste!

Dupa meditatie

Aseaza floarea undeva unde o poti vedea si de unde iti poate reaminti sa te conectezi la senzualitatea sexuala a pantecului tau zi de zi.

In cadrul unui grup:

Poti oferi o floare fiecarei participante sau poti avea un aranjament mai mare de flori in central cercului pe care sa se focuseze toate femeile prezente. La finalul meditatiei, poti oferi fiecarei femei o floare din aranjament pentru a o lua acasa.