



Meditace “Přijetí naší sexuality”



Květiny úžasným způsobem zrcadlí krásu a smyslnou přirozenost ženské sexuality.

Ukazují nám, že krása naší sexuální přirozenosti tkví právě ve své otevřenosti, že je tu právě proto, abychom ji světu ukázaly, abychom ji opečovávaly a dokázaly si ji vychutnat.

Náš pohled na ženské sexuální energie je mnohdy omezen a poškozen tradičními představami či moderní reklamou. Je načase, abychom dovolily květině své ženské sexuality, aby se plně rozvinula, abychom ji dokázaly přijmout v celé své kráse a dokázaly vychutnat její přirozené projevy v našich životech. Dokážeme-li se osvobodit od svých strachů, omezení či očekávání, pak objevíme svou pravou sexuální posvátnost.

Této meditaci se můžete zúčastnit po skončení “Meditace Sdílení” během jarního Požehnání ženského lůna, které proběhne v květnu. Tato meditace je vhodná také pro před-ovulační fázi vašeho cyklu, ženy po menopauze ji mohou

provádět jako úplňkovou meditaci.

Budete potřebovat květinu nebo celou kytici, kterou si před začátkem meditace postavíte před sebe.

Zavřete oči a přeneste vědomí ke svému tělu.

Prociťte nebo si uvědomte energetické centrum Vaší dělohy v podbříšku. Zhluboka se nadechněte a uvolněte tuto oblast svého těla.

Otevřete oči a dobře si prohlédněte květiny před Vámi. Zahleďte se do nich.

Květiny jsou nádherným odrazem naší posvátné ženskosti.

Při nádechu si představujte, že vdechujete dovnitř krásu květiny.

V duchu si řekněte: ‘Vdechuji krásu této květiny do své dělohy’

Uvědomte si krásu svého těla a své sexuality.

(Pauza)





Nyní vdechujte pocit jemnosti a vůni okvětních lístků.

V duchu si řekněte: 'Vdechuji smyslnost této květiny do své dělohy'

Uvědomte si, že smyslnost Vašeho těla je přirozenou ženskou cestou vztahování se ke světu.

(Pauza)

Vdechujte otevřenost květiny.

V duchu si řekněte: 'Vdechuji otevřenost této květiny do své dělohy'

Uvědomte si, že vaše tělesná sexualita vás otevírá světu, umožňuje Vám dávat i přijímat.

(Pauza)

Vdechujte energii lásky a života obklopující květinu.

V duchu si řekněte: 'Vdechuji lásku a život této květiny do své dělohy'

Uvědomte si, že vaše sexualita je energií lásky a života.

(Pauza)

Nyní si představte nebo prociťte, že květina žije i ve Vaší děloze.

Prociťte, že smyslem Vaší sexuality a smyslnosti není skrývat se ve tmě, ale naopak otevřít se a vyjít na světlo.

(Pauza)

Prociťte, že vaše sexualita a smyslnost jsou nádherným projevem ženské posvátnosti, můžeme je s vděčností přijmout a těšit se z nich.

(Pauza)

Uvědomte si, že stejně jako květiny, i naše sexualita a smyslnost mohou mít různé podoby a formy a každá z nich má svou vlastní krásu a posvátnost.

(Pauza)

Během dne si zkuste uvědomovat květinu ve vaší děloze a dovoďte její krásu a energii proudit skrze vás, skze vaši chůzi, vaše slova, vaše spojení se světem.





Ukončení meditace:

Ukončete meditaci poděkováním Bohyni posvátného ženství a květině:

Děkuji Bohyni posvátného ženství za krásu svého těla, svou smyslnost a sexualitu. Požehnej mi, abych dokázala plně přijmout tento nádherný a posvátný aspekt sebe samé.

Děkuji této květině za její dary smyslnosti, sexuality, lásky a života a přeji si, aby tyto energie zůstaly v mé děloze a staly se harmonickou součástí mě samé.

Umístěte květinu na místo, kde na ni dobře uvidíte, aby Vám v každodenním životě připomínala spojení se sexuální smyslností vaší dělohy.

Meditace ve skupině:

Každá žena může dostat svou vlastní květinu nebo můžete květiny naaranžovat uprostřed kruhu, aby na ně bylo dobře vidět. Na konci meditace pak můžete dát každé ženě jednu květinu, kterou si bude moci odnést domů.

