

Verwelkomen van de Wijze Oude Vrouw archetype

Heling van de Voormoeders meditatie	
Verwelkomen van de archetype Wijze Oude Vrouw van Winter	
Noordelijk halfrond	Oktober Wereldwijde Baarmoederzegening
Zuidelijk halfrond	Mei Wereldwijde Baarmoederzegening

Wanneer kan ik de meditatie doen?

Je kan deze meditatie doen na het doen van de 'Maanstraal Meditatie' en de 'Delen van de Zegening Meditatie'.

Naast het doen van deze 'Heling van de Voormoeders Meditatie' die samen met Wereldwijde Baarmoederzegening wordt gedaan, kun je deze meditatie ook doen:

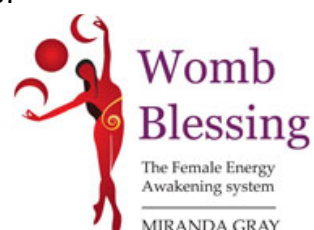
- Op elk tijdstip tijdens de Winter, want dan zijn de Wijze Oude Vrouw energieën van de Aarde krachtig.
- Tijdens donkere Maan, wanneer de Maan in haar Wijze Oude Vrouw energie is.
- Tijdens je menstruatie wanneer jij de Wijze Oude Vrouw energie belichaamt.

De 'Heling van de Voormoeders' meditatie

In onze botten, in ons DNA, dragen we de patronen van onze Voormoeders – de mitochondriale lijn. Dit DNA is doorgegeven van moeder naar dochters en zonen, maar het zijn **enkel de dochters** die dit kunnen doorgeven naar de volgende generatie. Deze meditatie concentreert zich op heling van de baarmoeder-tot-baarmoeder lijn, onze mitochondriale lijn.

Diep in ons DNA en celgeheugen zijn we verbonden met onze Voormoeders, met hun trauma, pijn en lijden, maar ook met hun kracht, moed, vindingrijkheid en wijsheid. Als we ver terug gaan in de tijd vinden we dat het menselijk ras van een zeer kleine bevolking afkomstig is. Dus wanneer een grote groep vrouwen heling stuurt ver genoeg terug in de tijd door hun baarmoeder-tot-baarmoeder-lijn, dan sturen ze ook heling door

de lijn naar iedereen in de huidige tijd. Dit maakt de 'Heling van



de Voormoeders meditatie' een zeer krachtige heling voor iedereen.

In de Noordelijke traditie is Samhain of Halloween de viering van Moeder Aarde die de overgang maakt van het archetype Magische Vrouw naar die van Wijze Oude Vrouw.

Het is ook het beste moment om naar de Onderwereld te reizen, het land van de voorouders, om onze vrouwelijke voorouderlijn te helen en ons leven te openen voor de schoonheid, magie, kracht en wijsheid van die lijn.

Voor deze meditatie creëer je iets tastbaars wat je vrouwelijk lijn representeert – je moeder, je dochter, je grootmoeder, je overgrootmoeder.

Dit kan zo gedetailleerd als je wenst, of zo eenvoudig als een stok met stof omwikkeld, zoals de 'voorouder popjes' op bijgaande foto, gemaakt door een Oostenrijkse Maanmoeder.

Wanneer je menstrueert tijdens de Baarmoederzegening kan de 'Heling van de Voormoeders meditatie' buitengewoon krachtig zijn, omdat je dezelfde energieën deelt als van Moeder Aarde.



Meditatie 'Heling van de Voormoeders'

Voor deze meditatie heb je je 'voorouder popjes' nodig en een witte draad voor elke pop.

Nadat je de Wereldwijde Baarmoederzegening hebt ontvangen en hebt deelgenomen aan de Maanstraal Meditatie en de Delen van de Zegening meditatie, ben je klaar om de Heling van de Voormoeders meditatie te doen.

Plaats je popje(s) tussen je baarmoederkommen – de waterkom links en de kom met kaars rechts.

Verbind je met je Baarmoederboom en laat je wortels diep in de Aarde groeien. (pauze)

Zie, weet of voel dat boven jou de meest mooie Volle Maan staat, die jou baadt in zilveren licht. (pauze)

Wees je bewust, of stel je voor dat rond jou de vrouwen van je vrouwelijke lijn staan, ook badend in het Maanlicht. (pauze)

Merk op hoe ze er uitzien.

Sommigen komen uit het recente verleden. Anderen uit ons oeroude verleden. Sommigen zelfs van de eerste verre families van de mensheid.

Hoor hun stemmen, hun wijsheid en het lied dat ze meebrengen.

Voel hun liefde, want in deze ruimte zijn ze allemaal jouw moeders. (pauze)

Wees je ervan bewust dat jouw Voormoeders ook de moeders van andere vrouwen in de wereld zijn. Wij zijn allemaal zusters van dezelfde familie van vrouwen door alle tijden heen. Door jouw lijn te helen, heel je ook de lijn van anderen.

Haal diep adem en plaats je vingers boven het baarmoedergebied van je popje.

Zeg hardop of in jezelf:

Ik vraag dat de liefde en heling van de de Goddelijke Moeder wordt gegeven aan al mijn Voormoeders en naar mijn moederlijke voorouderlijn.

Moge alle genetische patronen en celherinneringen geheeld zijn.

Moge alle energetische herinneringen en groepsherinneringen geheeld zijn.

Moge liefde en vrede hun plaats vinden in mijzelf en mijn lijn.

Moge mijn Moeders met mij meewandelen in schoonheid en liefde.

Zie of visualiseer volle manen op je handpalmen. Sta de vrede en liefde van het Godelijke Vrouwelijke toe om door je heen te stromen, door je handen en in je pop. (pauze)

Voel of visualiseer dat diep binnenin jouw patronen geheeld worden en dat je zacht en diep transformeert. Voel dat je hart opent, vol van liefde om jouw Moeders te omarmen. (pauze)

Als je je klaar voelt om de meditatie te beëindigen:

Neem de witte draad en bindt dit rond je pop. Dit staat symbool voor de heling van je moederlijke lijn en van het herstel van je authentieke en vrije vrouwelijkheid. Zeg hardop of in jezelf:

Moeders ik dank jullie allen voor het leven dat jullie me hebben geschonken.

Voor jullie moed om doorheen tegenspoed leven te schenken aan jullie dochters–mijn moeders,

voor het lichaam dat jullie allen mij hebben gegeven,
en de aspecten van jullie die ik in de wereld laat zien.

Voor jullie gaven, talenten en vaardigheden,
en voor jullie wijsheid dat diep in mijn botten ligt.

Ik wandel nooit alleen, want jullie zijn bij mij.

Mijn liefde en dankbaarheid.

Breng je aandacht in je lichaam. Haal diep adem en wiebel met je vingers en tenen. Open je ogen, haal diep adem. En glimlach :)

Drink het water uit je baarmoederkom, eet iets en ga het vieren!

In een groep

Misschien vind je het leuk dat elke vrouw haar popje in de cirkel, op een altaar of in een heilige ruimte plaatst, wanneer er gevierd wordt na de meditatie.

Wat kun je na de meditatie met de popjes doen:

Afhankelijk van het materiaal waarvan je de popjes hebt gemaakt zou je:

- Ze terug kunnen geven aan Moeder Aarde door ze te begraven.
- Ze op je altaar of andere plaats kunnen zetten als herinnering aan je Voormoeders.

Misschien zet je je voorouder popje op een speciaal plekje tijdens je menstruatie om te eren en erkennen dat je via je bloed verbonden bent met je voormoeders.

Misschien vind je het leuk om je popje te gebruiken tijdens familiefeesten of seizoenfeesten.

Het kan ook fijn zijn om tijdens volle Maan je te verbinden met onze Voormoeders en om de popjes te gebruiken als concentratiepunt wanneer we hulp en begeleiding nodig hebben.

Onze voorouders zijn bij ons, spiritueel en fysiek – in onze baarmoeders en DNA – dus zij zijn onderdeel van alles wat wij doen in ons leven!