

Én cyklus

Cirkelen af Søstre Meditation	
At ære den hellige cyklus og søsterskapet af kvinder.	
Nordlig halvkugle	December Verdensomspændende Livmoder Velsignelse
Sydlig halvkugle	December Verdensomspændende Livmoder Velsignelse

Hvornår kan jeg udføre meditationen?

Du vil sikkert finde glæde i at deltage i den følgende meditation efter du har udført 'Moon Ray' meditationen og 'Dele Velsignelsen' meditationen.

Ligesom du fint kan udføre 'Cirkelen af Søstre' meditationen i sammenhæng med Verdensomspændende Livmoder Velsignelse, kan du også udføre meditationen:

- På ethvert tidspunkt i din menstruations cyklus.
- Ved hver fuldmåne imellem Verdensomspændende Livmoder Velsignelse dage
- På et hvilket som helst tidspunkt med en gruppe kvinder, en kvindecirkel eller Red Tent.

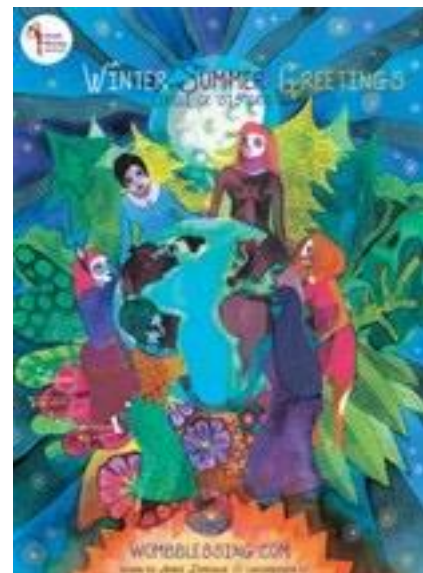
Om 'Cirkelen af Søstre' Meditationen.

I 'Cirkelen af Søstre' meditationen benyttes en 'bønne-snor' - en snor med stofstykker eller bånd knyttet på - hvor de hver især repræsenterer:

- en bøn for cirkelen af kvinder rundt omkring i verden
- en bøn for vores søstre i Livmoder Velsignelses familien
- en bøn for os selv.

Enderne af snoren er bundet sammen til en ring, som repræsenterer den verdensomspændende cirkel af søstre. Du kan siden anvende din bønne-snor til at udsmykke et alter eller et helligsted.

Bønne-snoren repræsenterer stjernevejens cirkel, livets store cirkel, månens cirkel og kvindecirkelen.



Circle of Sisters image by Ambre Domergue.

Translation: Marija Bjørgeseter

Til denne meditation har du brug for:

- **En passende længde med snor** - den kan være i hvilken som helst farve. Hvis du udfører meditationen alene, sørg for at snoren er lang nok til at lave en cirkel på dit alter. Hvis du har en gruppe, skal du anvende en længere snor siden der fastgøres tre stofstykker eller bånd til snoren for hver kvinde som deltager.
- **Tre stofstykker eller bånd** cirka 30-50 cm længde. Vælg farver eller mønstre som taler til dit hjerte.
- **Et stofstykke** til at svøbe din bønne-snor ind i efter meditationen.
- **Et udprintet papir af meditationen**

Før livmoder velsignelses dagen vil du måske have lyst til at male eller dekorere dine stykker med stof eller bånd.

På selve livmoder velsignelses dagen, tilfør røgelse på dine bånd, snor og stofsvøb enten ved at anvende et bundt salvie eller ved at føre alle stofdelene og snoren gennem røgen fra en røgelsespind. Benyt røgelse som lugter rensende og spirituelt.



At afholde en gruppe meditation

Bed hver kvinde om at medbringe tre stykker stof eller bånd. Du kan gerne spørge kvinderne om at komme en time før Livmoder Velsignelsen så du kan holde en mini workshop for dem hvor de laver deres stofstykker og dekorerer dem med stoffarve, perler osv.

Anvend røgelse eller et bundt salvie til at rense båndene.

Giv en kopi med bønnerne til hver kvinde så hun får mulighed til at læse ordene højt mens hun binder sine stykker af bånd.

Mere end én kvinde kan binde sine stykker bånd samtidig. Hvis du har en stor gruppe, lad to kvinder holde snoren med lidt afstand imellem sig, og lad tre eller fire kvinder binde deres stofstykker på samtidig.

Stofstykker kan blive knyttet ovenpå hinanden - dette skaber en smuk kraftig og farverig bønne-snor.

Tilfør mere snor efter behov og lav en bønne-snor som er lang nok til at nå rundt om gruppen i fremtiden som et helligt rum omkring cirkelen af søstre.

Cirkelen af Søstre Meditationen

Efter du har modtaget den Verdensomspændende Livmoder Velsignelse og taget del i 'Moon Ray' meditationen og 'Dele Velsignelsen' meditationen, er du klar til at udføre 'Cirkelen af Søstre' meditationen.

Bring din opmærksomhed til dit livmoder træ.

Føl, vid, eller se at der er en fuldmåne over dig, som bader dig i et smukt sølv-hvidt lys. Placer dine hænder på båndene mens du siger:

Jeg fremsiger disse bønner til alle kvinder for det Højeste Guddommelige Gode og i samsvar med Guddommelig Kærlighed.

Bind dit første bånd til bønne-snoren:

**Jeg beder for alle kvinder...
om at de må vågne til deres sande kvinde natur og til nærværet med det Guddommelige Feminine.**

Læg din hånd på båndet.
Føl eller vid at dybt i din hjerne skinner en smuk hvid stjerne som udstråler fred og opvågning udover hele verden.

(Pause)

Bind dit andet bånd til bønne-snoren:

**Jeg beder til alle søstre i Livmoder Velsignelses familien...
at de må opleve det kærlige nærvær fra det Guddommelige Feminine i deres hjerter.**

Læg din hånd på båndet.
Føl eller vid at dit hjerte fyldes med rosa lys og udstråler kærlighed til verden.

(Pause)

Bind dit tredje bånd til bønne-snoren:

**Jeg beder for mig selv...
om at mit livmoder center åbner sig og bliver fyldt med healende nærvær fra det Guddommelige feminine.**

Læg din hånd på båndet.
Føl eller vid at din livmoder bliver fuldt med kraft og liv, sensualitet og helhed.

Når du er klar til afslutte meditationen:

Hold de to ender af snoren mellem dine hænder og bind dem sammen:

Jeg beder det Guddommelige Feminine om at hun med sin kærlighedskraft genskaber cirkelen af kvinder i bevidstheden, hjerterne og livmoderne af alle kvinder.

Hold snoren i hænderne mens du føler kærlighed.
Placer snoren på dit alter.

Afslut din Livmoder Velsignelse med at drikke vandet i din livmoder skål og spise noget godt.

Smil!

Hvad du kan gøre med din bønne-snor efter meditationen

Når du er klar til at afslutte, fold bønne-snoren ind i stof for at opbevare den sikkert.

Bønne-snoren er en smuk måde at skabe et helligt feminint rum med kærligheden af Det Guddommelige Feminine når som helst du ønsker. Du kan bruge din bønne-snor til at skabe et helligt sted til et alter eller en meditations pude, ved at placere snoren i en cirkel på et bord eller på gulvet.

Efterhånden som snoren vokser kan du benytte den til at skabe et beskyttet rum for en kvindegruppe eller kvindecirkel, eller Red Tent.

Efterhånden som du arbejder med bønne-snoren vil den vokse i omfang og energi og blive en smuk måde at skabe og definere et helligt feminint rum.