

Èn Syklus

Sirkelen av Søstre Meditasjon	
Å ære den Hellige syklus og kvinners søsterskap.	
Nordlige halvkule	Desember Verdensomspennende Livmor Velsignelse
Sydlig halvkule	Desember Verdensomspennende Livmor Velsignelse

Når kan jeg gjøre meditasjonen?

Du vil sikkert like å ta del i den følgende meditasjonen etter at du har gjort 'Moon Ray' meditasjonen og 'Dele Velsignelsen' meditasjonen.

Så vel som å foreta 'Sirkel av Søstre' meditasjonen i forbindelse med den Verdensomspennende Livmor Velsignelsen, kan du også gjøre meditasjonen:

- På ethvert tidspunkt under din menstruasjons syklus.
- Ved hver fullmåne mellom Verdensomspennende Livmor Velsignelse dagene.
- På et hvilket som helst tidspunkt med en gruppe kvinner, en kvinne sirkel eller Red Tent.

Om 'Sirkelen av Søstre' Meditasjonen.

I 'Sirkelen av Søstre' meditasjonen brukes det en 'bønne-snor' - en snor med stoff stykker eller bånd knyttet på-hvor de hver representerer:

- en bønn for sirkelen av kvinner rundt omkring i verden
- en bønn for våre søstre i Livmor Velsignelse familien
- en bønn for oss selv.

Endene av snoren er bundet sammen til en ring som representerer den verdensomspennende sirkel av kvinner. Du kan siden bruke din bønne-snor til å dekorere et alter eller et hellig sted.

Bønne-snoren representerer stjerne veiens sirkel, livets store sirkel, månens sirkel og kvinne sirkelen.



Circle of Sisters image by Ambre Domergue.

Til denne meditasjonen trenger du:

- **En passende lengde med snor** - den kan være i hvilken som helst farge. Hvis du gjør meditasjonen alene, sørg for at snoren er lang nok til at du kan lage en sirkel på ditt alter. Hvis du har en gruppe, trenger du en lengre snor da det vil være tre stoff stykker eller bånd på snoren for hver kvinne som deltar.
- **Tre stoff stykker eller bånd ca 30-50 cm lange.** Velg farger eller mønstre som kaller fra ditt hjerte.
- **Et stoff stykke til å putte din bønne-snor i etter meditasjonen.**
- **En utskrift av meditasjonen.**

Når du gjør meditasjonen alene.

Før Livmor Velsignelse dagen vil du kanskje like å male eller dekorere stoff stykkene eller båndene dine.

På Livmor Velsignelses dagen, tilfør røkelse på dine bånd, snor og stoff stykket enten ved å bruke en bundt salvie eller ved å føre alle stoff delene og snoren gjennom røyken fra en røkelses pinne. Benytt røkelse som lukter rensende og spiritielt.



Å holde en gruppe meditasjon

Be hver kvinne om å ta med tre stykker stoff eller bånd. Du kan gjerne spørre kvinnene om å komme en time før Livmor Velsignelsen slik at du kan holde en mini workshop for dem hvor de lager stoff stykkene og dekorerer med stoff farger, perler osv.

Bruk røkelse eller en bundt salvie til å rense båndene.

Gi en kopi med bønnene til hver kvinne slik at hun kan lese ordene mens hun knytter sine bånd.

Mere enn en kvinne kan knytte sine bånd samtidig. Hvis du har en stor gruppe, få to kvinner til å holde snoren med litt avstand imellom seg og la tre eller fire kvinner binde sine bånd på samtidig.

Båndene kan knytes oppå hverandre- dette gir en vakker, tykk og fargerik bønne-snor.

Tilfør mere snor etter behov og lag en bønne-snor som er lang nok til å nå rundt gruppen i fremtiden, slik at det skaper et hellig rom innenfor Sirkelen av Søstre.

Sirkelen av Søstre Meditasjonen

Etter at du har mottatt den Verdensomspennende Livmor Velsignelsen og tatt del i 'Moon Ray' meditasjonen, er du klar til å gjøre 'Sirkel av Søstre' meditasjonen.

Bring din bevissthet til ditt Livmor Tre.

Føl, vit eller se at det er en fullmåne over deg, som bader deg i sølv-hvit lys. Plasser dine hender over dine bånd og si:

Jeg tilbyr disse bønnene til alle kvinner for det Høyeste Guddommelige Gode og i overensstemmelse med Guddommelig Kjærlighet.

Bind det første båndet på bønne-snoen:

Jeg ber for alle kvinner...
om at de må våkne til deres sanne kvinne natur og til nærværet av det Guddommelige Feminine.

Plasser din hånd på båndet.
Føl eller vit at dypt i din hjerne skinner en vakker hvit stjerne som utstråler fred og oppvåkning ut i hele verden.

(Pause)

Bind ditt andre bånd til bønne-snoen:

Jeg ber for alle mine søstre i Livmor Velsignelse familien...
at de opplever det kjærlige nærværet av det Guddommelige Feminine i deres hjerter.

Plasser din hånd på båndet.
Føl eller vit at ditt hjerte fylles med rosa lys og utstråler kjærlighet til verden.

(Pause)

Bind ditt tredje bånd til din bønne-snor:

Jeg ber for meg selv...
at mitt livmor senter åpner seg og blir fylt med healende nærvær av det Guddommelige Feminine.

Plasser din hånd på båndet.
Føl eller vit at din livmor blir fylt med styrke og liv, sensualitet og helhet.

Når du er klar til å avslutte meditasjonen:

Hold de to endene av snoren mellom dine hender og bind dem sammen:

Jeg ber om at det Guddommelige Feminine gjennom sin kjærlighet gjensker sirkelen av kvinner i bevisstheten, hjertene og livmorene til alle kvinner.

Hold snoren i dine hender med kjærlighet.
Plasser snoren på ditt alter.

Avslutt din Livmor Velsignelse med å drikke vannet fra din Livmor Bolle og spis noe godt.

Smil! 😊

Hva du kan gjøre med din bønne-snor etter meditasjonen

Når du er klar til å avslutte, fold snoren inn i stoff stykket for å oppbevare den sikkert.

Bønne-snoren er en vakker måte å skape et hellig feminint rom med kjærlighet fra det Guddommelige Feminine når du ønsker det. Du kan bruke din bønne-snor til å skape et hellig sted for et alter eller en meditasjons pute ved å plassere snoren i en sirkel på et bord eller på gulvet.

Etterhvert som snoren vokser kan du bruke den til å skape et beskyttet rom for en kvinne gruppe eller Red Tent.

Etterhvert som du arbeider med bønne-snoren vil den vokse i omfang og energi og bli en vakker måte å skape og definere et hellig feminint rom.