

Pasitinkant Mergelės archetipą

Įsčių atsinaujinimo meditacija	
Pasitinkant Pavasario Mergelės Archetipą	
Šiaurės pusrutulis	Vasario Pasaulinis Įsčių Palaiminimas
Pietų pusrutulis	Rugpjūčio Pasaulinis Įsčių Palaiminimas

Kada galiu atlikti šią meditaciją?

Gali būti, kad po “Mėnulio spindulio” ir “Pasidalinimo” meditacijų norėsite sudalyvauti šioje meditacijoje.

Šią Įsčių Atsinaujinimo meditaciją galite atlikti Pasaulinio Įsčių Palaiminimo metu ir taip pat:

- Pavasario pradžioje, kai žemėje bunda Mergelės energijos.
- Esant jaunam mėnuliui, kai Mergelės energijos yra didėjančios.
- Pasibaigus menstruacijoms (kraujavimui), kai pereinate į Mergelės energijas.

Apie Įsčių atsinaujinimo meditaciją

Visata teka ciklais. Žvaigždžių ciklas per nakties dangų, sezonų ciklai, Mėnulio, potvynių, gyvenimo ir moterų ciklai. Kiekvienas naujas ciklas prasideda ramybės ir ramios tylios energijos fazėje ir tuo magišku momen tu tarp pasibaigiančio ir prasidedančio ciklo, mes turime galimybę išsivalyti, atsinaujinti ir paleisti tai, kas praėjo."

Ši Įsčių Atsinaujinimo Meditacija skirta ne dėl to, kad gimda yra „nešvari“ ir reikia ją išvalyti, tačiau dėl to, kad jos prigimtis yra laikyti senas mus ribojančias struktūras, senus jausmus bei senus emocijų ir fizinius prisiminimus – t.y. dalykus, kurių mums daugiau nebereikia ir kurie dažnai mus riboja. Mes gauname šią dovaną, nes laikas paleisti šiuos dalykus ir žengti į nau- ją ciklą šviesiasne, lengvesne ir labiau spinduliuojančia/ švytinčia.

Jei Įsčių Palaiminimo dieną, jūsų ciklas bus priešovu- liacinėje fazėje, ši meditaciją gali turėti stiprų poveikį jums, nes dalinsitės tomis pačiomis energijomis, kaip ir Motina Žemė.



Įsčių Atsinaujinimo Meditacija

Po Pasaulinio įsčių palaiminimo ir Mėnulio spindulio meditacijos, ir po Pasidalinimo meditacijos, esi pasiruošusi atlikti Įsčių Atsinaujinimo Meditaciją.

Pasidėki prieš save du įsčių dubenėlius.

Užmerkite akis ir giliai įkvėpkite. Sutelkite dėmesį į savo fizines įščias, gimdą arba įsčių energetinį centrą.

Matykite, žinokite arba jauskite, kaip giliai Įsčių vandenyse guli spinduliuojantis Mėnuo. (Pauzė)

Atkreipkite dėmesį į Mėnulį virš jūsų, ir leiskite jo šviesai tekėti per viršugalvį, karūną, per savo širdį ir į įščias. Bet kurios rankos pirmus du pirštus uždėkite ant savo įsčių vietos.

Matykite ar jauskite ryšį tarp Mėnulio virš jūsų ir Mėnulio jūsų įščiose. (Pauzė) Laikydamos pirštus šiose pozicijoje, atkreipkite dėmesį į Mėnulį viršuje.

Mintyse arba garsiai sakykite:

Aš paleidžiu visas fizines nuoskaudas, ir įkvepiu gerumą bei tyrumą.

Įkvėpkite mėnulio šviesą žemyn į savo įščias. Iškvėpkite įprastai, stebėkite - Mėnuo jūsų įščiose šviesėja ir spindi vis labiau.

(Pauzė)

Dar kartą atkreipkite dėmesį į Mėnulį viršuje. Mintyse arba garsiai sakykite:

Aš paleidžiu visas emocijas nuoskaudas ir neigiamos energijos ryšius, ir įkvepiu meilę bei grožį į savo įščias.

Įkvėpkite mėnulio šviesą žemyn į savo įščias. Stebėkite kaip švytėjimas užpildo visą pilvo apačią.

(Pauzė)

Atkreipkite dėmesį į Mėnulį viršuje. Mintyse arba garsiai sakykite:

Aš paleidžiu visas kaltes ir mentalinį skausmą, ir įkvepiu meilę ir džiaugsmą į savo įščias.

Įkvėpkite mėnulio šviesą žemyn į savo įščias. Stebėkite kaip švytėjimas užpildo visą pilvo apačią.

(Pauzė)

Atkreipkite dėmesį į Mėnulį viršuje. Mintyse arba garsiai sakykite:

Aš paleidžiu tai, kas praėjo ir tai ko man daugiau nebereikia, ir įkvepiu tyrumą, gerumą, meilę ir ramybę į savo įščias ir į pasaulį.

Įkvėpkite mėnulio šviesą žemyn į savo įsčias. Stebėkite kaip švytėjimas sklinda į pasaulį.

(Pauzė)

Kai būsite pasiruošusi, leiskite Mėnulio švytėjimui jūsų įsčiose sumažėti, kol matysite tik naują, gražią gimdą spinduliuojančią švelnia šviesa.

Kai būsite pasiruošusi baigti meditaciją:

Įleiskite savo Gimdos Medžio šaknis giliai į Žemę. Giliai įkvėpkite, atmerkite akis ir nusišypsokite ☺.

Matykite žvakę savo Dubenėlyje kaip šviesos simbolį jūsų naujose įsčiose, atsinaujinusioje gimdoje.

Palieskite vandenį jūsų kitame Įsčių Dubenėlyje ir palieskite savo pilvo apačią.

Dabar Dieviško Moteriškumo švytėjimą ir savo atsinaujinius įsčias neškitės į pasaulį.

Išgerkite savo įsčių vandenį, vaišinkitės ir švęskite!