

Das Weltweite Mai Womb Blessing

Das weltweite Womb Blessing® erweckt und heilt Frauenenergien seit 2012
Initiatorin: Autorin und Ausbilderin Miranda Gray



[Click here for Miranda's personal welcome](#)

Ich freue mich sehr über deine Teilnahme am Weltweiten Womb Blessing.

Die Intention der Segnung ist nicht nur dazu gedacht, dir regelmäßig Heilung und Verbindung mit deinem eigenen Gebärmutterzentrum/Schoßraum (Womb) und deiner Weiblichkeit zu bringen, sie wurde auch dafür gestaltet, um das Göttlich-Weibliche in deinem Land zu verankern. Dies hilft dabei die weiblichen Energien in allen Menschen zu erwecken und bringt liebevolle, umsorgende, kreative Energie in die Welt, um zu einer neuen Richtung für die Menschheit anzuregen.

Genieße die Energie die du empfangen hast und den Weg zu dem dich jede Segnung in Richtung Ganzheit, dem Feiern und der Freude eine Frau zu sein, führt.

Liebe und Segen, Miranda

Erfahre mehr über das Weltweite Womb Blessing in Miranda Gray's ['Erweckung der weiblichen Energie.'](#)



Vor deinem Womb Blessing®

Genau wie beim Empfangen eines Päckchens, brauchst du einfach nur dafür offen zu sein, das Geschenk des Womb Blessings zu empfangen.

Am weltweiten Womb Blessing Tag

Was brauche ich um teilzunehmen?

Du brauchst:

- **Zwei kleine „Womb Schalen“** (Gebärmutterschalen) – diese können jede Art von Schalen oder Tassen sein.
- **Ein Tuch oder einen Schal** den du um deine Schultern legen kannst, um einen heiligen Raum zu schaffen und den Fokus in deinen Körper zu bringen.
- Die [Womb Blessing Meditation](#) und die [Segen Teilen Meditation](#) weiter unten im Dokument, oder [eine heruntergeladene Audio-Version](#).
- Etwas zum Essen für danach.

Um die Erfahrung zu verstärken, kannst du:

- entspannende Musik abspielen
- einen Altar kreieren
- den Raum dekorieren, um die Archetypen der Erde zu reflektieren.
- Mache die Meditation zusammen mit Freundinnen und deiner Familie, persönlich oder online.
- An den zusätzlichen Meditationen teilnehmen:

1. [Die Erd-Yoni Meditation](#)
2. [Die Jahreszeiten-Meditation für die nördliche Halbkugel](#)
[Die Jahreszeiten-Meditation für die südliche Halbkugel](#)

Wähle die Meditation für deine Erd-Halbkugel und sieh im Meditationstext nach, was du brauchst.

Das Weltweite Mai Womb Blessing

Das weltweite Womb Blessing® erweckt und heilt Frauenenergien seit 2012
Initiatorin: Autorin und Ausbilderin Miranda Gray

Wie du teil nimmst:

Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1: Lies zu der von dir gewählten Zeit die schöne Womb Blessing-Meditation. (5 Minuten)

Schritt 2: Empfange den Segen. Sitze ruhig, entspanne dich und empfang die wunderbare Energie (15 Minuten)

Schritt 3: Sende und empfang Licht. Lies die 'Segen Teilen' Meditation und sende und empfang Licht und Liebe von allen teilnehmenden Frauen rund um die Welt (10 Minuten)

Schritt 4: Feiere! Trinke und iss und feiere deine schönen weiblichen Energien!

Schritt 5: Nimm an zusätzlichen Meditationen für die weibliche Energie teil! Neben der Womb Blessing Meditation kannst du auch an einer oder beiden der folgenden zusätzlichen Meditationen teilnehmen:

1. Die Erd Yoni Segnung
2. Die Jahreszeiten Meditation

Dann **Feiere!** Trinke und iss und feiere deine schönen weiblichen Energien!

Schritt 6: Setze deine Reise des Erwachens und der Heilung fort... melde dich für dein nächstes weltweites Womb Blessing an.

Erhalte einen weiteren persönlichen Segen, um tiefere Ebenen deiner weiblichen Energien zu öffnen und zu heilen, genieße einen weiteren Erd-Yoni-Segen und entdecke die nächsten saisonalen Meditationen.

Wir werden dich informieren, wenn die Anmeldung geöffnet ist! 😊



<https://www.facebook.com/worldwidewombblessing/>



<https://www.instagram.com/wombblessing.mirandagrays/>

1. Die Womb Blessing® Meditation

Vor der von dir gewählten Zeit für die Segnung:

Fülle eine Schale mit Wasser, die das Lebendige Wasser des Schoßes darstellt und stelle eine kleine Kerze in die andere Schale, um das Licht des Segens darzustellen, welches dein Schoßzentrum füllen wird.

Stelle die Schalen an einem sicheren Ort vor dir auf, damit sie nicht umfallen können.

Zu deiner gewählten Zeit:

Schließe deine Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper.

Fühle dein Gewicht auf dem Stuhl und das Gewicht deiner Arme in deinem Schoß. Nimm einen tiefen Atemzug und fühle dich innerlich zentriert.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Gebärmutter. Sehe, wisse, fühle oder stelle dir vor, dass deine Gebärmutter wie ein Baum ist, mit zwei Hauptästen und mit wunderschönen Blättern und roten juwelenähnlichen Früchten an den Enden. Fühle oder stelle dir vor, wie die Wurzeln des Gebärmutterbaumes ganz tief in die Dunkelheit der Erde hineinwachsen, dich verbindend und verankernd, dir erlaubend die goldene Energie in deine Gebärmutter zu empfangen.

Fühle dich geerdet und in Balance.

Nun erlaube es dem Bild des Gebärmutter Baumes zu wachsen, bis sich die Äste auf Höhe deines Herzens teilen. Während du dich mit diesem Bild verbindest, wisse oder fühle, wie sich dein Herzzentrum öffnet und Energie deine Arme hinab, in deine Hände und Finger fließt. Fühle die Liebesverbindung zwischen der Erde, deiner Gebärmutter und deinem Herzen.

Immer noch mit der Aufmerksamkeit bei deinem Herzen, schaue nach oben und sehe oder fühle, dass die Äste des Baumes sich noch weiter nach oben strecken, um eine Vollmondin über deinem Kopf zu umfassen. Die Schönheit der Vollmondin badet dich in einem reinen silberweißen Licht, welches deine Aura reinigt und sich über deine Haut ergießt.

Öffne dich, um das Licht der Mondin zu empfangen. Erlaube ihm durch deinen Scheitel einzutreten und dein Gehirn mit Licht zu füllen. Entspanne dich weiter und empfangе dieses Licht in deinem Herzen. Entspanne dich noch weiter, öffne deine Gebärmutter und erlaube dieser Energie deine Gebärmutter zu segnen.

Sitze entspannt und empfangе das Womb Blessing und die Energie bis 20 Minuten nach der vollen Stunde.

Zum Beenden der Meditation:

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Womb Zentrum und lasse deine Gebärmutterbaumwurzeln tief in die Erde wachsen.

Das Weltweite Mai Womb Blessing

Das weltweite Womb Blessing® erweckt und heilt Frauenenergien seit 2012
Initiatorin: Autorin und Ausbilderin Miranda Gray

(Wenn du mit den anderen Meditationen fortfährst, brauchst du den folgenden Teil nicht machen.)

Nimm einen tiefen Atemzug.

Bewege deine Finger und Zehen.

Lächle.

Öffne deine Augen.

Trinke das Wasser aus deiner Womb Schale und iss etwas Schönes.

2. Die Segen Teilen Meditation

Werde dir noch einmal der Vollmondin über deinem Kopf bewusst und erlaube ihrer Energie dich in Licht zu baden. Fühle wie das Licht deinen Kopf und dein Herz erfüllt und deine Arme herunter in deine Hände fließt.

Erlaube der Energie von deinem Herzen und deinen Händen in die Welt zu fließen.

Fühle wie es in andere Länder hinein fließt, dabei die Energie in die des Göttlich Weiblichen umwandelnd.

Fühle wie sie die ganze Welt heilt, liebt, besänftigt und nährt.

Fühle die Präsenz aller anderen Frauen in der Welt, die sich zu dieser Zeit mit dieser Energie verbinden.

Sende die Energie zu ihnen und empfang sie von ihnen in Liebe, Gemeinschaft und miteinander teilen. *(Pause)*

Nun erlaube der Energie der Mondin über dir von deinem Kopf zu deinem Herzen zu deinem Schoß und in dein Land zu fließen.

Lasse die Energie die Heiligkeit des Landes und die Göttin des Landes erwecken. *(Pause)*

Um die Meditation zu beenden:

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper und lasse deine Gebärmutterbaum Wurzeln tief in die Erde hineinwachsen.

Fühle dein Gewicht auf dem Stuhl. Nimm einen tiefen Atemzug. Bewege sanft deine Finger und Zehen. Lächle. Öffne deine Augen.

Trinke das Wasser aus deiner Gebärmutterschale. Iss und trinke etwas Schönes und feiere.

Wenn du möchtest, kannst du an einer der beiden zusätzlichen Meditationen teilnehmen:

1. [Die Erd-Yoni Segnung](#)
2. Die Jahreszeiten Meditationen für [den Norden](#) oder [den Süden](#).

Fülle dein Wasser in deiner Gebärmutterschale wieder auf.

Das Weltweite Mai Womb Blessing

Das weltweite Womb Blessing® erweckt und heilt Frauenenergien seit 2012

Initiatorin: Autorin und Ausbilderin Miranda Gray

Optional Meditationen

Die folgenden Aktivitäten können nach der 'Segen Teilen'-Meditation durchgeführt werden.

3. Das Earth-Yoni Blessing (Erd-Yoni Segnung)

Das **Earth-Yoni Blessing** ist ein weltweites Teilen der Energie der Göttlichen Mutter, während die teilnehmenden Frauen die Energie des Earth-Yoni Blessings empfangen, für die Heilung und die Wiederherstellung der Heiligkeit ihrer Yonis. (ein Sanskrit Wort für Vagina und Vulva).

Das Earth-Yoni Blessing ist ein kostenfrei gegebenes Geschenk der Liebe für die Heilung aller Frauen. Ich hoffe du genießt es. Mit Liebe und Umarmungen Miranda

Die Yoni

Die Yoni ist ein heiliger Schrein. Sie ist der wunderschöne Torweg, durch den die Energie der Erde deinen Körper betritt, der Torweg durch den das Leben erscheint und durch den wir uns mit der Erde verbinden. Die Yoni verbindet die äußere Welt mit der inneren Dunkelheit und dem spirituellen Zentrum unseres Schoßes und verankert uns in der Erde. Sie ist der physische Schrein des Göttlich Weiblichen in ihrem Aspekt des jungen Mädchens, der erwachsenen Frau, der reifen Frau und der älteren Frau.

In dieser einfachen Segnung kehrt die Göttliche Mutter zu uns zurück, für die Heilung der Entfremdung und dem Erwachen ihrer Energie und Präsenz in unseren Leben.

So kannst du teilnehmen:

1. **Lies die unten stehende Meditation** und stelle dir die Szenen vor während du liest. Wenn du eine Gruppe organisiert hast, kannst du auch eine Frau auswählen, die die Meditation vorliest.
2. Sitze in Stille und empfang die Earth-Yoni Initiation. Vielleicht spürst du ein Kribbeln in deinem Körper, wirst dir der Energie oder der Farbe des Göttlich Weiblichen bewusst oder fühlst dich einfach im Frieden.
3. Wenn du möchtest, kannst du mit der Archetypinnen Meditation fortfahren. Wenn du die Sitzung beenden möchtest, dehne dich, trinke dein Wasser und iss etwas, um dich selbst bei der Erdung zu unterstützen. Iss bewusst - jeden Bissen auskostend und wisse, dass du den Körper der Mutter zu dir nimmst - lasse das Essen zu einem sinnlichen Gebet ihrer Liebe und Verbindung werden.

Die Earth-Yoni Blessing Meditation

Die Segnung wird 10 Minuten dauern. Bringe deine Hände in die **Yoni Position (siehe Foto)**.

Wenn du Schwierigkeiten hast, die Form zu bilden, achte darauf, dass deine Hände entspannt sind. Stell dir vor, deine Hände bilden eine Herzform.

Lies dir die Meditation unten durch und erlaube dir dabei die Zeit für das Visualisieren und Erfahren eines jeden Aspektes.



Sitze bequem und schließe deine Augen.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Schoß, deiner Yoni und zur Erde. Atme tief.

Sehe, wisse oder stelle dir vor, wie du an einem wunderschönen Strand stehst, während die Wellen sanft deine Füße umspielen. Vor dir liegt eine kleine heilige Insel, bedeckt von uralten Bäumen.

(Pause)

Zwischen den Bäumen windet sich neben einem kleinen Wasserstrom ein rauer Pfad hinauf. Du hörst das Rauschen des Baches, während er über die Felsen in kleinen Wasserfällen herabfällt.

Du folgst dem Pfad hinauf und bist dir der Erde unter deinen nackten Füßen, der sanften Energie der Bäume, Pflanzen und Tiere um dich und der warmen Berührung der Sonne bewusst. Du entspannst dich, während du hinauf steigst und fühlst die heilige Verbindung zwischen deiner Yoni, dem Leben und der Erde.

(Pause)

Der Pfad endet an der Quelle des Baches, die wie ein kleiner Schrein eingebettet zwischen großen Felsbrocken liegt. Du siehst wie das Wasser aus der Öffnung der Erdmutter emporsteigt und du fühlst die Präsenz ihrer Liebe um dich herum.

(Pause)

Du betrittst den kreisrunden Schrein und ein hoch gelegenes Buntglasfenster erfüllt den Raum mit wunderschönen Farben. Du siehst Pflanzen, Tiere und Vögel in den Glasornamenten.

Im Zentrum des Raumes befindet sich eine große weiße runde Schale mit einer langen Überlauftrinne, von der Wasser herabfällt und den Wasserstrom erzeugt. Du sitzt auf einem wunderschön dekorierten Kissen vor der Schale.

Fühle deine Yoni geöffnet und wie in ihr erwacht.

Dein Herz, deine Yoni und dein Schoß, füllen sich mit der Energie der Göttin und tiefer Liebe.

(Pause)

Zum Beenden:

Das Weltweite Mai Womb Blessing

Das weltweite Womb Blessing® erweckt und heilt Frauenenergien seit 2012

Initiatorin: Autorin und Ausbilderin Miranda Gray

Forme mit deinen Händen eine Schale und trinke das Wasser, dass aus der Schale fließt. Während du trinkst, gib eine Zusage in deinem Herzen an die Göttliche Mutter, dass du ihre Segnung an andere Frauen weitergibst. Fühle Dankbarkeit für die tiefe Verbindung, die sie mit deinem Herzen, deiner Yoni und der Erde hergestellt hat.

(Pause)

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem physischen Körper. Fühle das Gewicht deines Körpers.

Nimm einen tiefen Atemzug und wackele mit deinen Fingern und Zehen.

Öffne deine Augen und lächle.

Du kannst jederzeit zum Schrein zurückkehren um Unterstützung, Energie, Führung und Liebe von der Göttlichen Mutter zu empfangen.

4. Die Jahreszeiten-Meditation der nördlichen Hemisphäre:

Meditation zum Annehmen unserer Sexualität

Über die Meditation zum „Annehmen unserer Sexualität“

Blumen sind ein wunderbares Spiegelbild der Schönheit und der sinnlichen Natur der weiblichen Sexualität. Sie zeigen uns, dass unsere sexuelle Natur wunderbar ist, wenn sie offen ist, und dass sie da ist, um gesehen, genährt und genossen zu werden.

Traditionelle Ansichten und moderne Werbung können unsere Sichtweise der weiblichen sexuellen Energien einschränken und schädigen. Es ist an der Zeit, der Blüte unserer Sexualität zu erlauben, sich zu öffnen und sie in ihrer ganzen Schönheit anzunehmen und zu genießen, wie sie sich auf natürliche Art in unserem Leben ausdrückt. Befreit von Angst, Einschränkung und Erwartung können wir unsere wahre sexuelle Heiligkeit entdecken.

Es kann besonders kraftvoll sein, wenn du am Tag des Womb Blessing, während der Meditation zum „Annehmen unserer Sexualität“ in deiner Ovulationsphase bist, weil du dann die selben Energien wie die Erdmutter teilst.

Meditation zum „Annehmen unserer Sexualität“

Du brauchst eine Blume oder einen Blumenstrauß vor dir bevor du mit der Meditation beginnst.

Schliesse deine Augen und bringe dein Bewusstsein in deinen Körper.

Fühle oder wisse, dass dein Gebärmutter-Energiezentrum im unteren Bauch liegt. Atme tief ein und entspanne diesen Teil deines Körpers.

Öffne deine Augen und konzentriere dich auf die Blüte vor dir.

Blumen sind ein wunderbares Spiegelbild unserer göttlichen Weiblichkeit. Atme die Schönheit der Blüte in dich hinein:

Sage in Gedanken: „**Ich atme die Schönheit dieser Blüte in meine Gebärmutter ein**“.

Erkenne, dass dein Körper und deine Sexualität wunderschön sind. (Pause)

Atme nun ein Gefühl von Sanftheit und den Duft der Blütenblätter ein.

Sage dir in Gedanken: „**Ich atme die Sinnlichkeit dieser Blüte in meine Gebärmutter ein**“.

Erkenne, dass die Sinnlichkeit deines Körpers die natürlich weibliche Art ist, sich mit der Welt zu verbinden. (Pause)

Atme die Offenheit der Blüte ein.

Sage dir in Gedanken: „**Ich atme die Offenheit dieser Blüte in meine Gebärmutter ein**“.

Erkenne, dass deine Sexualität dich der Welt von Geben und Empfangen öffnet. (Pause)

Atme die Energie der Liebe und des Lebens ein, die deine Blume umgibt:

Sage dir in Gedanken: "Ich atme die Liebe und das Leben dieser Blume in meine Gebärmutter ein". Wisse, dass deine Sexualität die Energie der Liebe und des Lebens ist. (Pause)

Stelle dir nun vor, oder wisse, dass du die Blume in deinem Schoß platzierst:

Fühle, dass deine Sexualität und Sinnlichkeit nicht dazu gedacht sind, in der Dunkelheit verborgen, sondern offen im Licht zu sein. (Pause)

Das Weltweite Mai Womb Blessing

Das weltweite Womb Blessing® erweckt und heilt Frauenenergien seit 2012

Initiatorin: Autorin und Ausbilderin Miranda Gray

Fühle dass deine Sexualität und Sinnlichkeit der wunderbare Ausdruck des Göttlich Weiblichen und da sind um wertgeschätzt und genossen zu werden.

(Pause)

Wisse, dass unsere Sexualität und Sinnlichkeit, ebenso wie die Blumen, in vielen verschiedenen Formen zum Ausdruck kommen, und jede ihre eigene Schönheit und Heiligkeit hat.

(Pause)

Bringe deine Achtsamkeit im Laufe des Tages immer wieder zur Blüte in deiner Gebärmutter zurück. Erlaube ihrer Schönheit und ihren Energien zu fließen, durch deine Art dich zu bewegen, zu sprechen und mit der Umwelt zu interagieren.

Wenn du bereit bist die Meditation zu beenden:

Beende die Meditation mit einem Dank an das Göttlich Weibliche und die Blume:

Ich danke dem Göttlichen Weiblichen für die Schönheit meines Körpers, meine Sinnlichkeit und meine Sexualität. Segne mich, damit ich daran wachse diese wunderbaren und heiligen Aspekte meiner selbst vollkommen anzunehmen.

Ich danke dieser Blume für ihre Geschenke von Sinnlichkeit, Sexualität, Liebe und Leben, und bitte darum, dass diese Energien in meinem Schoss ruhen und in mir in Harmonie wachsen.

Bringe dein Bewusstsein in deinen Körper zurück. Atme tief ein, bewege deine Finger- und Fußspitzen.

Trinke das Wasser aus deiner Gebärmutterschale und iss und feiere!

Wann kann ich die Meditation machen?

- Zu jeder Zeit während des Sommers, wenn die Energien der Erdmutter kraftvoll sind
- Zum Vollmond, wenn die Mondin in ihren Mutter Energien ist.
- Während des Eisprungs, wenn du die Mutter Energien verkörperst

4. Die Jahreszeiten-Meditation der südlichen Hemisphäre:

Meditation zur Heilung der Mütterlichen Ahninnen

Über die Meditation zu „Heilung der Mütterlichen Ahninnen“

In unseren Knochen, in unserer DNS, halten wir die Muster unserer vorausgegangenen Mütterlichen Ahninnen - die mitochondriale Linie. Dies ist die DNS die von einer Mutter an ihre Töchter und Söhne, doch **nur ihre Töchter** werden diese wieder an die nächste Generation weiter geben. Diese Meditation fokussiert sich auf die Heilung der Womb-zu- Womb, Gebärmutter-zu- Gebärmutter Linie, unsere mitochondriale Linie.

Tief in unserer DNA und unserer Zellerinnerung, sind wir mit unseren mütterlichen Ahninnen verbunden, mit ihren Traumata, Schmerz und Leiden, doch auch mit ihrer Stärke, ihrem Mut, Einfallsreichtum und ihrer Weisheit. Wenn wir weit in die Zeit zurück gehen, sehen wir, dass die menschliche Population von einer sehr kleinen Gruppe abstammt. Wenn also nun eine große Gruppe von Frauen Heilung weit genug zurück in die Zeit schickt, entlang ihrer Womb-zu-Womb, Gebärmutter-zu-Gebärmutter Linie, senden sie ebenfalls Heilung entlang dieser Linie zu jedem in der Gegenwart. Das macht die „Heilung der Mütterlichen Ahninnen“ für alle zu einer sehr kraftvollen Heilung.

In der nördlichen Hemisphäre ist Samhain oder Hallowe'en das Fest der Erdmutter, die vom Archetypen der Zauberin in die Alte-Hexe übergeht.

Es ist außerdem die beste Zeit um in die Unterwelt hinabzusteigen, das Land unserer Ahnen, um unsere mütterliche Linie zu heilen und die Schönheit, Magie, Kraft und Weisheit freizulassen, die in unserer Linie lebt.

Für diese Meditation musst du physische Repräsentantinnen deiner weiblichen Ahnenlinie gestalten - deine Mutter, Tochter, Großmutter, Urgroßmutter und so weiter.

Es kann besonders kraftvoll sein, wenn du am Tag des Womb Blessing, deine Menstruation während der Meditation zur „Heilung der Mütterlichen Ahninnen“ hast, weil du dann die selben Energien wie die Erdmutter teilst.

Heilung der Mütterlichen Ahninnen:

Platziere deine Puppe(n) zwischen deinen Womb Blessing Schalen - die Wasserschale links und die Schale mit der Kerze rechts.

Verbinde dich mit deinem Gebärmutterbaum und lass deine Wurzeln tief hinab in die Erde wachsen. (Pause)

Sieh, wisse oder fühle, dass sich über dir ein wunderschöner Vollmond befindet, der dich in silbernem Licht badet. (Pause)

Sei dir bewusst oder stelle dir vor, dass um dich herum die Frauen deiner mütterlichen Ahnenreihe stehen, gebadet in Mondlicht. (Pause)

Betrachte sie wie sie aussehen.

Das Weltweite Mai Womb Blessing

Das weltweite Womb Blessing® erweckt und heilt Frauenenergien seit 2012

Initiatorin: Autorin und Ausbilderin Miranda Gray

Einige stammen aus der jüngeren Vergangenheit. Andere stammen aus unserer weiter zurück liegenden Vergangenheit. Einige sogar aus den ersten weit zurückreichenden Familien der Menschheit.

Höre ihre Stimmen, ihre Weisheit und das Lied dass sie dir bringen. Fühle ihre Liebe, in diesem Raum sind sie alle deine Mütter. (Pause)

Sei dir darüber bewusst, dass deine mütterlichen Ahninnen auch die Ahninnen anderer Frauen in der Welt sind. Wir sind alle Schwestern der selben Familie von Frauen durch die Zeiten hindurch. Durch die Heilung deiner Linie heilst du auch die Linie anderer.

Nimm einen tiefen Atemzug und platziere deine Finger über dem Schoßraum deiner Puppe. Platziere deine Finger über der Womb-Region - Gebärmutterraum deiner Puppe.

Sage laut oder in Gedanken:

Ich bitte darum, dass die Liebe und Heilung durch die Göttliche Mutter an all meinen mütterlichen Ahninnen und meine mütterliche Linie verliehen wird. Mögen alle genetischen Muster und Zellerinnerungen heilen. Mögen alle energetischen Erinnerungen und Gruppenerinnerungen heilen. Mögen Liebe und Frieden wieder hergestellt werden, für mich und meine Linie. Mögen meine Mütter mit mir in Schönheit und in Liebe gehen.

Sieh oder stelle dir Vollmonde an deinen beiden Handflächen vor. Erlaube dem Frieden und der Liebe des Göttlich Weiblichen durch dich, durch deine Hände hindurch und in die Puppe zu fließen.

(Pause)

Fühle oder stelle dir vor, dass tief in deinem Innersten vergangene Muster heilen und dass du sanft und zutiefst verändert wirst. Spüre wie dein Herz sich in Liebe öffnet, um deine Mütter zu umarmen. (Pause)

Wenn du bereit bist die Meditation zu beenden:

Nimm das weiße Band und wickle es um deine Puppe. Dies ist ein Symbol für die Heilung deiner weiblichen Linie und der Wiederherstellung deiner authentischen und freien Weiblichkeit. Sage laut oder in Gedanken:

„Mütter, ich danke euch allen für das Leben, das ihr mir gegeben habt, für euren Mut, auch in widrigen Zeiten eure Töchter geboren zu haben – meine Mütter, für meinen Körper, den ich durch euch alle erhalten habe und eure Sichtweisen, die ich der Welt zeige, für eure Gaben und Talente und Fähigkeiten und für eure Weisheit, die alle tief innerhalb meiner Knochen ruhen. Ich bin nie allein auf dem Weg, denn ihr seid immer bei mir. In Liebe und Dankbarkeit.“

Bring dein Bewusstsein in deinen Körper zurück. Atme tief ein, bewege deine Finger- und Fußspitzen. Öffne deine Augen, atme tief ein und lächle. 😊

Nimm deine Fülle mit hinaus in die Welt und teile sie!

In einer Gruppe:

Du kannst jede Frau ihre Puppen in den Kreis legen lassen oder auf den Altar oder an einem heiligen Platz, während ihr nach den Meditationen feiert.

Was tun mit den Puppen nach der Meditation:

Je nachdem aus welchem Material du deine Puppen gefertigt hast, kannst du:

- sie zurück an Mutter Erde geben, indem du sie verbrennst
- platziere sie auf deinem Altar oder auf einem Regal - als eine Erinnerung an deine weiblichen Ahninnen.

Du kannst deine Ahninnen Puppen während deiner Menstruation auf einem Regal platzieren, um deine Menstruation zu ehren und deine Verbindung über dein Blut (DNS) und deinen Womb - Gebärmutterzentrum zu deinen weiblichen Ahninnen.

Du kannst die Püppchen auch in alle Familienfeiern und Jahreszeitenfeste einbeziehen.

Es ist auch sehr schön dich mit deinen weiblichen Ahninnen an den anderen Vollmond zu verbinden und die Puppen als einen Fokus zu nutzen, wenn wir Unterstützung oder Führung brauchen.

Unsere Ahnen sind bei uns, spirituell und physisch - in unserem Womb - Gebärmutterzentren und unserer DNS - so sind sie also ein Teil von allem was wir im Alltag tun!

Wann kann ich die Meditation machen?

- Zu jeder Zeit während des Winters, während die Energien der Alten-Hexe der Erde kraftvoll sind
- Zur Zeit des dunkeln Mondes (Neumond), wenn die Mondin in ihren Alten-Hexe Energien ist
- Während deiner Menstruation wenn du die Energien der Alten-Hexe verkörperst.