



Womb-Blessing-Meditation



- Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.
- Spüre dein Gewicht auf dem Kissen, das Gewicht deiner Arme in deinem Schoß. Atme tief ein und fühle dich in deinem Inneren zentriert.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Schoßraum. Siehe, wisse, spüre oder stelle dir vor, dass er wie ein Baum ist, mit zwei Hauptästen, wunderschönen Blättern und roten, juwelenartigen Früchten.
- Spüre oder stelle dir vor, wie die Wurzeln tief hinab in die Dunkelheit der Erde wachsen, um dich zu verbinden und zu verankern. Sie leiten goldene Energie in deine Gebärmutter.
- Fühle dich geerdet und im Gleichgewicht. (Pause)
- Nun erlaube deinem Gebärmutterbaum zu wachsen, bis er sich auf der Höhe deines Herzens verzweigt.
- Während du dich mit diesem Bild verbindest, siehe oder fühle, wie sich dein Herzzentrum öffnet und Energie deine Arme hinab und in deine Hände fließt.
- Fühle die verbindende Liebe zwischen der Erde, deiner Gebärmutter und deinem Herzen. (Pause)
- Bleibe mit deiner Achtsamkeit bei deinem Herzen und schaue auf. Die Äste wachsen weiter nach oben, um den Vollmond über deinem Kopf zu wiegen. Der Vollmond badet dich in reinem silbrig weißem Licht, das durch deine Aura hindurch über deine Haut fließt. (Pause)
- Öffne dich, um das Licht des Mondes zu empfangen. Erlaube dem Licht, an deinem Scheitel in dich hineinzufließen und dein Gehirn zu füllen. (Pause)
- Entspanne dich und lasse das Licht in dein Herz eintreten. (Pause)
- Entspanne dich weiter, öffne deine Gebärmutter für diese Energie und empfangen den Segen. (Pause)

Um die Meditation zu beenden:

- Richte deine Aufmerksamkeit auf die Wurzeln deines Gebärmutterbaumes und fühle oder erkenne, dass sie tief in der Erde wachsen.
- Bewege deine Finger und Zehen.
- Atme tief ein und aus. Öffne deinen Augen und lächle.
- Nun iss etwas Wunderbares!