



## **Mandala Uterului - Ghidarea care vine dinăuntru**

Ultima noastră săptămână împreună, în Spirala Ne Cheamă Pământul, este dedicată conectării cu Ghidarea care vine dinăuntru, de la propriul nostru Uter.

Am parcurs 5 săptămâni de profund re-start.

Am redeschis și curățat Inima.

Am purificat și eliberat Uterul.

Ne-am reconectat și predat cu încredere Puterii Marii Mame, cerându-i și permițându-i să facă cu noi ceea ce Ea știe că este de făcut Acum.

Am reactivat prezența vindecătoare și regeneratoare a ficărerii dintre cele 4 Medicinas Sagradas înăuntru nostru. Pământ, Aer, Foc, Apă - ne-am deschis pentru a ne reconecta la Matricea Organică a Vieții.

Ne-am odihnit cu iubire și blândețe în fertilitatea umedă și întunecoasă a Pelvisului nostru - vulvă, vagin, uter, reamintindu limbajul dulce și vindecator al Delicateții.

Și acum?

Ce facem mai departe?

Unde am ajuns și care sunt pașii de urmat, după ce călătoria noastră de re-inițiere în această Spirală se încheie?

Uterul nostru ne va spune.

Ne va ghida pașii de aici mai departe.

Împreună, am deschis un portal al Reînceputului și ne-am anunțat cu voce tare Intenția de a reveni Acasă, la Sufletele noastre, la propria noastră Sursă de Conectare, la ceea ce este iubire și Adevăr, mai presus de orice, orice ar fi. La propria noastră Suveranitate.

Mai departe, călătoria continuă și este a fiecăreia, în ritmul, forma și intensitatea pe care Sufletul fiecăreia le știe și le respectă.

Coborând în Inimă și în Pântec, ascultând și primind mereu ghidare de la Pântec-Inimă, având încredere în harta propriei noastre voci înțelepte interioare, fiecare își va descoperi drumul, pas cu pas.

## **Practica pentru ultima săptămână**

Este foarte important ca această practică să fie făcută din spațiul de slow flow, de blândețe și



moliciune cu noi însene, din atenție și respirație așezate în corp, în cerebel, în capacitatea corpului nostru de a SIMȚI ceea ce se petrece înăuntru și în jur.

Fără grabă și fără auto-exigența de a ajunge într-un loc sau stadiu interior anume, perfect, ne luăm întâi timpul necesar să încetăm, să coborâm din minte în inimă, apoi în pântec, apoi în corp, să ne simțim, să ne dăm iubire și acceptare, timp cu noi de calitate.

Să ne tratăm pe noi însene așa cum am vrea să fim tratate de persoana iubită.

Apoi, creăm spațiu sacru, aprindem lumânare pe Altar și rezervăm un timp pentru noi, în care să nu fim deranjate.

Rostim întâi Rugăciunea către Mama Divină și Invocația către propriul Suflet.

#### **Așezăm în cerc, pe podea, în jurul nostru**

- câteva pietre/cristale sau un bol cu pământ, în fața noastră - reprezintă Medicina Sacră a **Pământului**, partea de jos a Uterului
- un bețișor parfumat caruia îi dăm foc, în spatele nostru - reprezintă Medicina Sacră a **Aerului**, partea de sus a Uterului
- o lumânare aprinsă, în dreapta noastră - reprezintă Medicina Sacră a **Focului**, partea dreaptă a Uterului/Ovarul drept
- un bol cu apă, în stânga noastră - reprezintă Medicina Sacră a **Apei**, partea stângă a Uterului/Ovarul stâng
- pregătim de asemenea o foaie de hârtie și ceva de scris.

Ne așezăm în mijlocul cercului, în poziție de meditație, cu fața către elementul Pământ, punem căștile în urechi și urmărim meditația ghidată, notând pe foaia de hârtie viziunile, elementele și îndrumările venite la fiecare dintre cele 4 direcții/Medicinas.

Repetăm practica măcar de 3 ori pe parcursul acestei ultime săptămâni.

#### **The Prayer Stick/Medicina a Pământului – Băț de Rugăciune**

Din același spațiu interior de atenție, ritm încetinit, simțire trează, împodobim pe parcursul acestei săptămâni bățul nostru de rugăciune.

Întâi, îl lăsăm să ne găsească, undeva în natură.

Apoi putem folosi pene, ațe colorate, macrame, mărgelă, flori, cristale – orice simțim să adăugăm ca podoabă bățului nostru.

În timp ce îl îmbodăim, încredințăm acestui băț și Mamei Pământ cererile noastre, rugăciunile, proiectele pe care vrem să le manifestăm, îndrumarea pe care am primit-o în Mandala Uterului, cântecul Sufletului nostru – creăm prin acest băț o punte simbolică cu Pământul, prin care adâncim această comunicare magică și formă de manifestare ÎMPREUNĂ cu Pământul și cu Spiritul.



Când simțim că bățul nostru este gata, mergem undeva afara, în natura curată, și fie îl îngropăm, fie îl așezăm la rădăcina unui copac mare – lăsând mai departe Pământul să ne ghideze și să ne ajute să manifestăm cererile și nevoile Sufletului nostru.

*Divină Mamă,*

*Divin Tată,*

*Vă mulțumesc pentru Viața mea!*

*Totul este iubire!*