



Benvenuta! Grazie di aver scelto di partecipare a questa meditazione, unendoti ad altre Donne.

INTRODUZIONE:

Questa meditazione ti aiuta a mantenere una buona connessione con te stessa, a mantenere la tua energia con alte vibrazioni e a portare nel mondo un' amorevole energia di guarigione e di cambiamento.

Questa meditazione ha l'intento:

Di unire le donne tra loro in uno scopo comune, quello di sostenersi in un periodo di difficili prove, di uscire dalla solitudine e l'isolamento, di tornare ad essere l'una di sostegno all'altra.

Di centrarti nel tuo corpo e nel tuo cuore aprendoti all'amore verso di te

Di collegarti all'amore di Madre Terra e della Madre Cosmica

Di far fluire questo amore che allevia, ammorbidisce, cura, attraverso di te, fuori intorno a te e ovunque nel mondo.

Di celebrare in gratitudine, fiducia e gioia.

LINEE GUIDA: LEGGI ATTENTAMENTE.

Questa meditazione comprende, oltre la parte iniziale di preparazione, **4 fasi**: *la connessione con il Grande cerchio delle Sorelle - l'Apertura del Cuore - il Dono d'Amore - la Gratitudine.*

Ogni fase è scandita da una **musica diversa.**

Inizia alle **21.30** e finisce alle **22.00** circa di **ogni sera fino al 5 aprile** (*per ora*)

Si svolge in parte in posizione seduta e in parte danzando.

Puoi partecipare **da sola**, o con qualche altra donna a te cara (*madre, sorella, figlia, amica. . .*)

Il mio suggerimento è che tu ti disponga a fare questa meditazione ogni sera, o comunque il più possibile, permettendoti così di coglierne i benefici. . . Inoltre **più saremo e più forte sarà la sua risonanza.**

Prima di iniziare, **prenditi qualche minuto per preparare lo spazio**, accendendo una candela, dell'incenso e rendendo comodo il luogo dove starai seduta.

Questo luogo diventerà ogni sera il **Tuo Spazio Sacro.**

Assicurati che i **tui familiari rispettino questo tuo tempo** senza disturbarti e anche che avrai **abbastanza spazio per muoverti.**

La mia voce ti accompagnerà tutto il tempo,

Semplicemente **rimani aperta e disposta a lasciarti portare. Tutto quello che sentirai** e che potrà cambiare di volta in volta, **andrà bene. . .** Accoglilo..

Può accadere che la tua mente vorrà interferire, soprattutto le prime volte; allora ritorna al tuo respiro, al tuo corpo, alla mia voce, alla musica.

Anche gli uomini sono benvenuti in questa meditazione, avranno però da volgere al maschile ogni indicazione.

Potrà essere **significativo per loro** permettersi di aprirsi all'**energia morbida e amorevole del cuore** e di entrare a far parte di un cerchio di Donne..

PUOI DIVULGARE QUESTA MEDITAZIONE A CHI DESIDERI, IN MODO CHE IL CERCHIO DELLE DONNE DIVENTI SEMPRE PIU' GRANDE E LA SUA ENERGIA SEMPRE PIU' FORTE.

NOTA: Nella pagina Facebook "[Donne del Mondo Nuovo](#)", ho attivato il **gruppo delle donne** che parteciperanno a questa meditazione.

Ti invito a iscriverti per comunicare le sere che parteciperai, per condividere domande, riflessioni, e la tua esperienza durante la pratica.

Mantieni in vita il Cerchio delle Donne, sostieni l'Unione; c'è un estremo bisogno ora più che mai.

MARIAPIA

Donne
del Mondo Nuovo
Scuola di Formazione