

Beleef jouw Vrouw-zijn



**CREËER JOUW EIGEN
SACRED SPACE**



Jouw eigen heilige plek

Het zijn met je energetische baarmoeder, het liefdevol in verbinding komen met haar, is best intiem. Dit vraagt naast tijd, om een plek waar jij je fijn en veilig voelt.

Het creëren van een veilige plek, waar jij volledig kunt zijn, waar jij jezelf kunt overgeven in het moment, is zo helpend om deze baarmoederreis aan te gaan.

Een Sacred Space is eigenlijk niets meer dan een plek van jou voor jou. Een afgebakende plek (al dan niet energetisch) waar jij even helemaal kunt zijn en je op kunt laden.



Een sacred space kun je overal creëren, maar je kunt ook zorgen voor een vaste plek in huis.

Het gaat dus om een plek voor jou, waar jij je terug kunt trekken wanneer behoefte hebt aan verstillings en verbinding met jezelf.

Deze plek kan je helpen om te komen tot een staat van liefde, rust en dankbaarheid.

Een plek om te reflecteren, mediteren, om rituelen uit te voeren of om in verbinding te komen met je baarmoeder.



Creëren van jouw Sacred Space

Er zijn geen regels voor het creëren van deze plek. Het is met name belangrijk om af te stemmen op jezelf. Vanuit je intuïtie en verlangens vorm geven aan deze plek. Onderstaande vragen kunnen helpend zijn bij het creëren van deze plek:

- Voel wat een plek 'Sacred' maakt voor jou.
- Op welke wijze kan deze plek een bijdrage leveren in jouw leven?
- Wat zou jij graag willen in deze ruimte?
- Wat zijn jouw voorwaarden om je veilig te voelen, wat heb jij hiervoor nodig?

Sluit je ogen en zie het eens helemaal voor je:

- Die plek waar jij volledig kunt ontspannen, kunt zijn.
- Die plek waar jij in verbinding bent met jezelf.
- En in dit geval heel belangrijk.... die plek waar jij je comfortabel genoeg voelt om in contact te zijn met jouw (energetische) baarmoeder.



Tips voor het creëren van jouw Sacred Space

- Zorg voor een plek en een tijdstip waarop jij echt ongestoord kunt zijn.
- Het gevoel dat er ieder moment iemand binnen kan komen zorgt voor onrust. Maak afspraken hierover met de mensen bij jou in huis.
- Zorg voor spullen die van betekenis zijn voor jou: kaarsjes, edelstenen, olie, beeldjes, wierook, kaarten.
- Omring je met schoonheid en met spullen die jouw zintuigen prikkelen (lekkere geur, muziek, kleuren e.d.)
- Een fijn en mooi meditatiekussentje of stoeltje kan het extra comfortabel maken voor je.
- In het verbinden je baarmoeder kan een warme kruik of pittenzakje helpend zijn om in contact te komen met je bekkengebied.



- Een doosjes met Sacred spulletjes.
Heb je geen vaste fysieke plek in huis waar jij jouw ruimte kan maken, dan kan een doosje met voor jouw waardevolle spulletjes ook 'sacred' voor jou zijn.

Het kan dan fijn zijn om bijvoorbeeld van bloemblaadjes een cirkel te maken waarin jij gaat zitten met jouw doosje. Zet een duidelijke intentie neer voor de Sacred Circle waarin jij gaat zijn.

- Ritueel: creëer een ritueel voor jezelf. Wees hierbij creatief en expressief. Voel wat bij jou past om uit te voeren. Dit kan van alles zijn. Je kunt wierook branden of salie, gebruik maken van essentiële oliën, even mediteren, een gedicht voor jezelf hardop voorlezen (of in gedachten) of een intentie plaatsen. Een voorbeeld van een ritueel vind je op de volgende pagina.



Ritueel

Voorbeeld van een ritueel om jouw Sacred Space te bekrachtigen. Je kunt dit gebruiken voor een vaste ruimte maar ook voor een tijdelijke ruimte.

- Ga naar jouw ruimte of neem plaats op een fijn plekje. Leg een cirkel van bloemblaadjes of creëer een energetische cirkel door met de klok mee een cirkel te 'tekenen'. Spreek uit dat dit jouw Sacred Space is voor dat moment.
- Steek salie of palo santo aan of gebruik de stoom van een pan met gekookt water met rozemarijn (element vuur). Doe dit met de intentie dat de rook/stoom (element lucht) jou en de plek waar je bent reinigt.
- Doe water (element water) en essentiële olie (element aarde) in een oliebrander.



- Open jouw Sacred Space, benoem (hardop) jouw intentie. Mocht je lichtwezens, engelen uit willen nodigen of bescherming willen vragen, dan is dit een mooi moment.
- Wanneer je een heilige ruimte opent is het belangrijk deze ook te sluiten na afronding van jouw ritueel of ceremonie. Dit kun je doen door kaarsjes uit te blazen en de elementen en windrichtingen of de spirits te bedanken. Bijvoorbeeld door het maken van een namaste.

Voel bij alles of het voor jou klopt. Laat weg wat niet goed voelt, voeg toe wat bij jou past.

Ook hierbij blijft de enige regel gelden: doe wat voor jou goed voelt. Werk vanuit een voor jou zuivere intentie dan is het altijd goed!





MIJN SACRED SPACE

Schrijf hier op wat voor jou prettig is geweest tijdens het creëren van jouw sacred space

☐☐☐☐☐☐

Volgende keer denken aan:

☐☐☐☐☐☐

