

## Come partecipare al Worldwide Womb Blessing®

*Sono felicissima che parteciperai al Worldwide Womb Blessing.*

*Questa Benedizione non è stata ideata soltanto per portarti guarigione e riconnetterti al tuo grembo e alla tua femminilità, ma anche per ancorare la benedizione del Divino Femminile alla tua Terra, per contribuire al risveglio delle energie della Dea in ogni individuo e per diffondere nel mondo delle energie amorevoli, nutrienti e creative che possano indicare una nuova direzione all'umanità.*

*Goditi l'energia che hai ricevuto e il viaggio che ogni Benedizione ti porterà a compiere verso la completezza e la celebrazione e la gioia dell'essere donna.*

*Amore e benedizioni, Miranda*



## Preparazione per il tuo Womb Blessing®

Ciò che devi fare è aprirti a ricevere il dono del Womb Blessing, come se fosse un pacchetto per te. Potresti comunque fare alcuni esercizi preliminari per aiutarti ad accrescere la consapevolezza del tuo centro del grembo e risvegliare, abbracciare e sperimentare il potere della sua bellissima energia. Se fai la meditazione per la prima volta, questi esercizi ti aiuteranno a prepararti per il Womb Blessing.

### ❖ Esercizio preliminare all'Armonizzazione al Womb Blessing®

Se vuoi, puoi provare a fare questo semplice esercizio nei giorni che precedono il Womb Blessing così da risvegliare il tuo centro del grembo e prepararlo a ricevere le energie dell'armonizzazione.

**Porta l'attenzione al tuo grembo, appena sotto l'ombelico.**

**Immagina che, racchiuso nella tua cintura pelvica, si trovi un grande calderone dorato, colmo di un'acqua bellissima, trasparente e cristallina. Immagina di prendere un grande cucchiaio d'argento e d'iniziare a rimestare le acque di questo calderone che giace dentro di te. Con il cucchiaio, crea delle figure nell'acqua e ridesta le energie.**

Procedi così più o meno per cinque minuti, poi posiziona la mani sul tuo ventre per altri cinque minuti. Durante il processo di purificazione delle energie potresti provare delle sensazioni fisiche o emotive, oppure sperimentare l'insorgere di pensieri limitanti.

Bevi un bicchiere d'acqua dopo l'esercizio per facilitare ogni eventuale purificazione.

## ❖ La Meditazione dell'Albero del Grembo

Puoi fare questa meditazione per prepararti al Womb Blessing. Dura circa 5-10 minuti e puoi farla quando vuoi prima del Worldwide Womb Blessing.

L'Albero della Luna è un antico simbolo del Divino Femminile e possiamo ricorrervi in meditazione per connetterci al nostro grembo.

Per fare questa meditazione non devi necessariamente essere brava a visualizzare o riuscire a 'vedere' le immagini; l'energia segue l'intento. Nel corso della meditazione, sii consapevole di come ti senti emotivamente, di quello che avverti nel corpo e intorno al corpo. Potresti provare delle sensazioni di calore o pressione nel grembo nel cuore o nelle mani quando l'energia inizia a fluire, andando ad aprire questi centri.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo corpo.

Senti il peso del tuo corpo sulla sedia, il peso delle braccia che tieni in grembo. Fa' un respiro profondo e sentiti centrata.

Porta ora l'attenzione al tuo grembo; vedi, sappi, senti o immagina che il tuo grembo è come un albero con due rami principali dalle belle foglie e dai frutti rossi, simili a gioielli, alle estremità.

Senti o immagina le radici dell'albero affondare sempre più nelle profondità della terra, connettendoti e ancorandoti alle sue energie. Potresti avvertire le sue energie risalire fin nel tuo grembo.

Sentiti radicata e in equilibrio.

Ora lascia che l'immagine dell'Albero del Grembo cresca finché i rami non si separano all'altezza del tuo cuore.

Mentre ti connetti a questa immagine, vedi o senti il tuo centro del cuore aprirsi e l'energia fluire giù, lungo le tue braccia, fino alle mani e alle dita. Senti la connessione d'amore tra la terra, il tuo grembo e il tuo cuore.

Rilassati. Sentiti forte, amorevole, potente.

Per concludere la meditazione, percepisci o visualizza il tuo Albero del Grembo rimpicciolirsi nel tuo ventre, ma mantieni la consapevolezza delle radici che affondano nella Terra e che ti offrono forza e radicamento.

Riporta la tua attenzione al corpo, al suo peso sulla sedia e al peso delle braccia che tieni in grembo.

Muoviti delicatamente le dita di mani e piedi e apri gli occhi. Adesso puoi portare questa meravigliosa energia nel mondo.

## ❖ Domande e risposte sulla Benedizione:

### Quanto durerà la Benedizione?

Circa 20 minuti.

Dopo questi 20 minuti puoi proseguire con la 'Meditazione di Condivisione' per altri 10 minuti in modo da contribuire a radicare questa bella energia nella Terra.

### Chi può ricevere l'energia?

Tutte le donne e tutte le ragazze che abbiano avuto la prima mestruazione possono ricevere l'armonizzazione alla Benedizione. E' una magnifica opportunità per madri e figlie di condividere la loro connessione con il Divino Femminile.

Anche le donne che non hanno più il ciclo, o che non lo hanno per ragioni mediche o terapeutiche, possono ricevere la Benedizione.

Le donne incinte possono ricevere la Benedizione. In ogni lavoro energetico a distanza è sempre possibile scegliere se accettare l'energia, quindi la bambina o il bambino in attesa di nascere sarà in grado di decidere se riceverla o rifiutarla. Il dono dell'energia è inviato in accordo con il Volere e l'Amore Divini e opererà in ciascuna di noi in modo individuale, a seconda delle nostre esigenze e del nostro sentiero di vita.

### Che succede se non riesco a meditare all'orario che ho scelto?

Ti verrà comunque inviato il dono dell'energia, ma rimarrà 'in giacenza'. Questo significa che il tuo Sé Superiore terrà l'energia da parte per te finché non riuscirai a ritagliarti un momento di tranquillità per fare la Meditazione del Womb Blessing e ricevere l'energia.

### Che succede se non sono pronta per l'energia?

Il tuo Sé Superiore la tratterrà per te finché non sarai pronta per integrarla.

### La Benedizione riguarda unicamente la fertilità?

No. La fertilità è una piccola parte, anche se importante, delle nostre energie femminili. Il centro del grembo e il ciclo mestruale ci portano moltissime abilità e doni meravigliosi e potenzianti. Il Divino Femminile è dinamico e provocatorio, amorevole e rassicurante, magico e sexy, creativo e intuitivo, forte e saggio – e così siamo noi donne.

## Posso ricevere la Benedizione in gruppo con altre persone?

Sì! E' una bellissima idea.

Dopo i 20 minuti del Womb Blessing, puoi guidare la la Meditazione di Condivisione, la Meditazione della Terra-Yoni e la Medizione stagionale dell'Archetipo. E' un modo fantastico di condividere il dono che avete ricevuto. Se volete, portate del cibo da spartire col gruppo che rappresenti per voi la luna piena e l'abbondanza della Madre. Consulta il paragrafo 'Guidare un gruppo' qui di seguito.

## Come partecipare?

**1) Vai all'indirizzo [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com) e segui il link per iscriverti all'orario prescelto.** Ricordati di farlo per ogni evento del Worldwide Womb Blessing a cui desideri partecipare, in modo da farci sapere di mandarti l'energia quel giorno.

**2) Prima dell'orario che hai scelto** per la Benedizione:

Riempi una Coppa del Grembo con acqua, per rappresentare le Acque della Vita del tuo grembo, e metti una candelina tipo tealight nell'altra coppa a rappresentare la Luce della Benedizione che colmerà il tuo centro del grembo.

Posiziona le coppe con attenzione di fronte a te dove non si possano rovesciare.

Metti della musica in sottofondo.

Tieni a portata di mano le meditazioni stampate (o una loro versione audio)

**3) Per ricevere la Benedizione:**

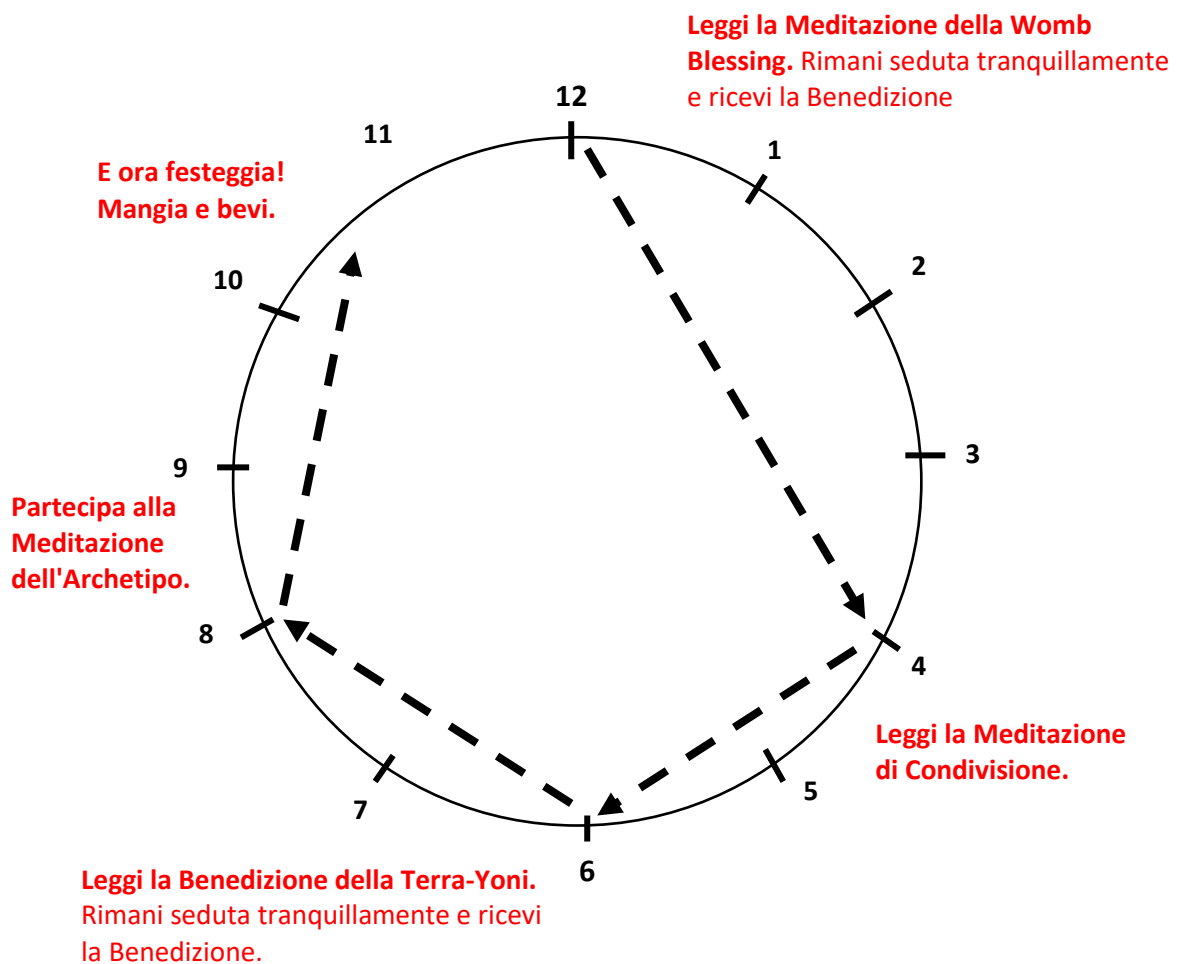
All'ora prescelta, leggi lentamente la Meditazione del Womb Blessing e visualizza il tuo Albero del Grembo. Resta seduta rilassata a ricevere l'energia per i primi 20 minuti dell'ora. Potresti percepire calore, formicolio o tensione nel grembo, o persino un risveglio di energia sessuale.

**Oppure: Concludere la sessione**

- 1) Lascia che le radici del tuo Albero del Grembo affondino nella Terra.
- 2) Bevi l'acqua della tua Coppa del Grembo. L'energia dell'armonizzazione benedirà anche l'acqua e la potrai bere alla fine o dividerla.
- 3) Festeggia mangiando e bevendo qualcosa di buono.

**Oppure: Partecipare alle meditazioni aggiuntive**

- 1) Meditazione di Condivisione (10 minuti)
- 2) Benedizione della Terra-Yoni (10 minuti) – Leggi le istruzioni ‘Benedizione della Terra-Yoni – Come partecipare’.
- 3) Fai affondare le radici del tuo Albero del Grembo nella Terra.
- 4) Bevi l’acqua della tua Coppa del Grembo.
- 5) Meditazione dell’Archetipo (10 - 15 minuti)
- 6) Festeggia mangiando e bevendo qualcosa di buono.

**☞ Come partecipare al Worldwide Womb Blessing®**

## ❖ Cosa serve per partecipare?

Avrai bisogno di:

- **Due piccole ‘Coppe del Grembo’** – possono anche essere semplicemente coppette o tazze.
- **Uno scialle o una sciarpa** da mettere sulle spalle per creare uno spazio sacro e portare l’attenzione nel tuo corpo.
- **Una copia stampata della Meditazione del Womb Blessing** che trovi qui di seguito, oppure scarica la versione audio.
- **Una versione stampata della Meditazione della Terra-Yoni e della Meditazione di Condivisione.**
- **Una copia stampata della Meditazione dell’Archetipo**– le istruzioni sono fornite separatamente.
- Qualcosa da mangiare alla fine

Per rendere più intensa l’esperienza, potresti:

- Mettere della musica rilassante in sottofondo.
- Allestire un altare.
- Decorare la stanza in armonia con l’Archetipo della terra.
- Condividere la meditazione con la tua famiglia o delle amiche di persona oppure tramite Skype.

## Come partecipare in gruppo?

- Tutte le donne del gruppo che desiderano ricevere l’armonizzazione del Womb Blessing devono iscriversi separatamente su [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com), scegliendo l’orario concordato dal gruppo.
- Potete scegliere una di voi che legga ad alta voce le meditazioni o ascoltare la versione audio.
- Chiedi alle partecipanti di portare del cibo da condividere alla fine.
- Domanda alle donne del gruppo se vogliono aggiungere delle attività prima o dopo la Benedizione per esempio una danza, un canto, un rituale, una meditazione, raccontare delle storie, ecc.
- Ricorda alle donne di portare tutti gli oggetti necessari per la Meditazione dell’Archetipo.
- La Womb Blessing è gratuita, ma chi organizza il gruppo può richiedere un piccolo contributo per coprire le spese vive – per esempio l’affitto della sala o la stampa delle meditazioni.

## ❖ Dopo il tuo Womb Blessing®

Assicurati di bere acqua a sufficienza per favorire un'eventuale purificazione.

Puoi fare l'Esercizio di Auto-benedizione descritto qui di seguito ogni giorno nel mese successivo alla Benedizione per aiutarti a restare connessa all'energia del Womb Blessing e alle tue energie femminili.

### Esercizio di Auto-benedizione

Durante i 28 giorni che seguono la Benedizione, l'energia continuerà la sua opera di guarigione ed eliminazione di schemi superati e indesiderati. Possono essere elementi di tipo fisico, mentale, emotivo o spirituale, quindi cerca di essere buona con te stessa, mangia e bevi in modo salutare e fa' l'auto-benedizione ogni giorno per 5-10 minuti o più.

Siediti o stenditi in posizione comoda con le mani posate sul ventre.

Immagina una grande Luna Piena riempire il tuo grembo di una bella luce bianco-argentata.

Così facendo l'energia fluirà naturalmente e potresti anche percepirla a livello fisico mentre ti scorre nelle mani o nel grembo. Non tutte avvertono il flusso energetico- ogni individuo ha il suo modo, unico e personale, di sperimentare l'energia.

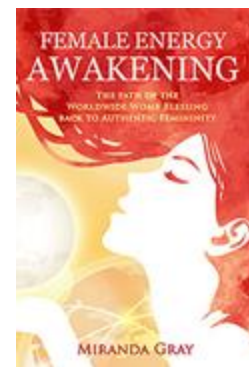
Rilassati e goditela!

Quando hai finito, ringrazia il Divino Femminile per il bellissimo dono di energia e guarigione della Benedizione.

## ❖ Percorrere il Sentiero del Womb Blessing®

Per sostenerti quando partecipi al Womb Blessing puoi seguire il **Sentiero del Womb Blessing**, ovvero una serie di attività quotidiane nel mese successivo alla Benedizione. Sono descritte dettagliatamente nel libro 'Female Energy Awakening – The path of the Worldwide Womb Blessing back to Authentic Femininity' di Miranda Gray.

Il Sentiero del Womb Blessing ti aiuta a esplorare le tue energie, a scoprire il Divino Femminile e a vivere la tua femminilità autentica nel mondo odierno.



*Womb Blessing® è un marchio registrato per proteggerne l'integrità.*

*Copyright 2012-2018 Miranda Gray. Translation by Alessandra Sorrenti, Valeria Trisoglio*