

## Comment participer à la Worldwide Womb Blessings® (Bénédition Mondiale de l'Utérus)

*Je suis enchantée que tu participes à la Bénédition Mondiale de l'Utérus.*

*La Bénédition n'est pas seulement destinée à apporter une guérison et une connexion à ton utérus et ta féminité, elle est aussi conçue pour ancrer le Féminin Divin sur notre Terre. Elle aide les énergies féminines à s'éveiller chez chacun et apporte amour, soin et créativité dans le monde de manière à inspirer une nouvelle direction pour l'humanité.*

*S'il te plaît apprécie l'énergie et le nouveau voyage vers la plénitude et la joie d'être une femme que chaque Bénédition amène !*

*Amour et bénédictions, Miranda*



### Préparation pour la Womb Blessing®

Comme lorsque tu reçois un colis, tout ce que tu dois faire est resté ouverte pour recevoir le cadeau de la Bénédition de l'Utérus. Cependant, tu aimerais peut-être faire quelques exercices auparavant pour sentir ton centre de l'Utérus de manière plus consciente, pour embrasser et apprécier ces énergies magnifiques et stimulantes. Si la méditation est quelque chose de nouveau pour toi, ces exercices t'aideront pour la Bénédition de l'Utérus.

#### ❖ Exercice d'Harmonisation Pre-Womb Blessing®

Tu peux pratiquer cet exercice simple quelques jours avant une Bénédition de l'Utérus pour réveiller les énergies de ton centre Utérus et les harmoniser.

**Pose ta conscience sur ton utérus, qui se trouve juste sous ton nombril.**

**Imagine qu'un grand chaudron doré repose dans ta ceinture pelvienne, remplie d'une belle eau cristalline. Imagine que tu prends une grande cuillère en argent et que tu mélanges les eaux de ce chaudron. Fais des formes dans l'eau avec cette cuillère et mélange toutes ces énergies.**

Fais cela pendant cinq minutes puis place tes mains au-dessus de ton utérus cinq autres minutes. Tu peux sentir des sensations physiques au niveau de ton utérus, des émotions ou des pensées limitantes alors que les énergies sont nettoyées.

Prends un verre d'eau après cet exercice pour aider les détoxifications qui ont été faites.

## ❖ La Méditation de l'Arbre Utérus

Tu peux faire cette méditation pour te préparer à une Bénédiction de l'Utérus. Elle dure entre 5 et 10 minutes et peut être faite n'importe quand avant la Bénédiction Mondiale de l'Utérus.

L'Arbre Lune est un ancien symbole du Divin Féminin et on peut l'utiliser lors de méditation pour se connecter à notre utérus.

Tu n'as pas besoin d'être bonne en visualisation ou être capable de « voir » des images pour faire cette méditation ; car l'énergie suit l'intention. Tout au long de la méditation, sois consciente de ce que tu ressens émotionnellement, mais aussi dans ton corps et autour de ton corps. Tu peux ressentir de la chaleur ou une sensation de pression dans ton ventre, ton cœur et tes mains, lorsque les énergies commencent à circuler et à ouvrir les différents centres.

Ferme les yeux et apporte ta conscience dans ton corps.

Sens ton poids sur la chaise, le poids de tes bras sur tes genoux. Prends une profonde inspiration et sens-toi centrée.

Apporte ta conscience dans ton utérus.

Vois, sait, sent ou imagine, que ton utérus est comme un arbre, composé de deux branches principales avec de très belles feuilles et, au bout, des fruits rouges comme des bijoux. Les racines de l'Arbre Utérus grandissent et s'enfoncent profondément dans la Terre, te connectant et t'ancrant dans ses énergies que tu sens flotter dans ton utérus.

Sens-toi centrée et équilibrée.

Maintenant, permets à ton Arbre Utérus de grandir, jusqu'à ce que ses branches se séparent au niveau de ton cœur.

Alors que tu te connectes à cette image, sait ou sent que le centre de ton cœur s'ouvre, et que l'énergie coule à travers tes bras, tes mains et tes doigts. Sens la connexion d'amour entre la Terre, ton utérus et ton cœur.

Relaxe-toi. Sens-toi forte et puissante.

Pour clore la méditation, permets à l'image ou à la sensation de ton Arbre Utérus de revenir jusqu'à ton Utérus, mais garde la conscience des racines courant profondément dans la Terre, et te communiquant la force et l'ancrage.

Puis apporte ta conscience dans ton corps, ton poids sur la chaise et le poids de tes bras sur tes genoux.

Remue gentiment les doigts et les orteils, et ouvre les yeux. Maintenant, prends cette merveilleuse énergie partout dans le Monde !

## ❖ Quelques questions à propos de la Bénédiction :

### Combien de temps dure une Bénédiction ?

Environ 20 minutes.

Après 20 minutes tu pourrais vouloir continuer avec la « Méditation courante » pour 10 minutes supplémentaires et pour aider à ancrer ces belles énergies dans la Terre.

### Est-ce-que tout le monde peut recevoir cette énergie ?

Chaque femme, ou jeune fille qui a déjà un cycle peut recevoir l'harmonisation de la Bénédiction. C'est une opportunité merveilleuse pour mère et fille de partager cette connexion au Féminin Divin.

Les femmes qui n'ont plus de cycle, ou qui n'ont pas de cycle pour des raisons médicales ou chimiques peuvent aussi recevoir la Bénédiction.

Les femmes enceintes peuvent recevoir la Bénédiction. Dans tous les travaux d'énergie à distance, nous pouvons choisir librement si l'on souhaite recevoir ou non les énergies, et le bébé le peut aussi. L'énergie est un cadeau donné en accord avec la Volonté du Divin et l'Amour, et travaillera avec chaque personne en rapport à ses propres besoins et son propre chemin.

### Et si je ne peux pas méditer à l'heure que j'ai choisie ?

L'énergie te sera quand même envoyée. Elle sera juste « stockée » par ton Toi Supérieur en attendant que tu trouves un moment calme pour faire la Méditation de la Bénédiction et recevoir l'énergie.

### Et si je ne suis pas prête pour cette énergie ?

Ton Toi Supérieur conservera cette énergie jusqu'à ce que tu sois prête à la recevoir.

### Est-ce que la Bénédiction ne concerne que la fertilité ?

Non. La fertilité n'est qu'une petite partie, bien qu'importante, de nos énergies féminines. Notre centre utérus et nos cycles menstruels nous amènent tant de merveilleux cadeaux et de merveilleuses possibilités d'éveil. Le Divin Féminin est dynamique, aimant, nourrissant, magique, sexy, créatif, intuitif, fort et sage – et nous le sommes aussi.

## Peut-on recevoir la Bénédiction en groupe ?

Oui ! C'est une belle idée.

Après les 20 minutes de la Bénédiction de l'Utérus, tu peux lire la « Méditation de Partage », la « Méditation Terre-Yoni » et la « Méditation de l'Archétype ». C'est une belle façon de partager le cadeau que tu as reçu. Tu peux également apporter de la nourriture pour le groupe, qui reflète la Pleine Lune et la bonté de la Mère. Regarde la section « Organiser un groupe » plus bas.

## Comment faire pour participer ?

**1) En allant sur le site <http://www.wombblessing.com/french-invitation.html> et en cliquant sur le lien « Invitation ». Il faudra refaire l'opération à chaque Bénédiction Mondial de l'Utérus auxquelles tu souhaites participer, de manière à ce que l'on sache que nous devons t'envoyer de l'énergie ce jour-là.**

**2) Le jour de la Bénédiction, un peu avant l'heure choisie :**

Remplis un Bol avec de l'eau - qui va représenter les Eaux Vivantes de ton utérus, et dépose une bougie dans l'autre Bol – qui va représenter la Lumière de la Bénédiction et qui va remplir ton centre utérus.

Place les Bols dans un endroit sûr, en face de toi, afin qu'ils ne soient pas renversés.

Mets de la musique.

Prépare les fiches de méditations près de toi (ou les versions audio, si tu préfères).

**3) Pour recevoir la Bénédiction :**

A l'heure que tu as choisie, lis lentement la Méditation de Bénédiction de l'Utérus, en imaginant ton Arbre Utérus. Puis assieds-toi confortablement pendant 20 minutes. Tu peux sentir de la chaleur, des picotements ou des tensions dans ton utérus, ou même un réveil des énergies sexuelles.

**Ensuite, tu peux,**

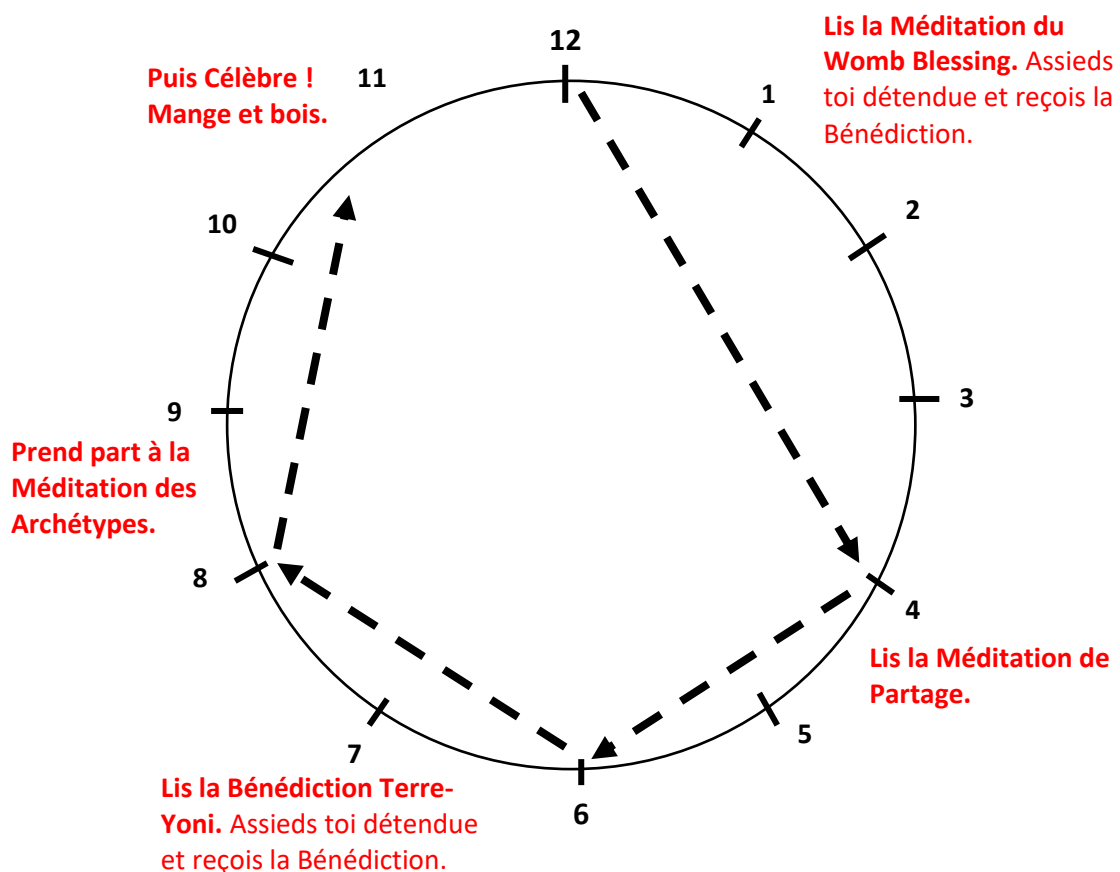
**Soit : Terminer la session :**

- 1) Fais grandir les racines de ton Arbre Utérus profondément dans la Terre.
- 2) Bois l'eau de ton Bol Utérus. L'énergie de l'harmonisation a aussi béni l'eau, que tu peux boire ou partager avec les autres.
- 3) Pour célébrer ce moment, bois et mange quelque chose de bon.

**Ou : Participer aux méditations additionnelles :**

- 1) La Méditation de Partage (10 minutes)
- 2) La Bénédiction Terre-Yoni (10 minutes) – Voir le document « Méditation Terre-Yoni – Comment participer ».
- 3) Fais grandir les racines de ton Arbre Utérus profondément dans la Terre.
- 4) Bois l'eau de ton Bol Utérus.
- 5) La Méditation de l'Archétype (10 - 15 minutes)
- 6) Pour célébrer ce moment, bois et mange quelque chose de bon.

## ☞ Comment participer à la Worldwide Womb Blessing® (Bénédiction Mondiale de l'Utérus)



## ❖ De quoi ai-je besoin pour participer ?

Tu vas avoir besoin de :

- **Deux petits « Bols Utérus »** – cela peut être n'importe quel bol ou coupe.
- **Un châle ou une écharpe** à placer sur tes épaules pour créer un espace sacré et amener ta conscience sur ton corps.
- **La version imprimée de la Méditation de la Bénédiction**, ou la version audio téléchargée.
- **La version imprimée de la méditation Earth-Yoni et de la méditation de partage.**
- **La version imprimée de la Méditation de l'Archétype** – qui se trouve sur le site.
- Quelque chose à manger.

Pour améliorer l'expérience, tu peux :

- Mettre de la musique douce
- Faire un autel
- Décorer la aux couleurs de l'Archétype de la Terre.
- Faire la méditation avec de la famille ou des amis, en présence ou via skype.

## Comment gérer un groupe ?

- Toutes les femmes qui souhaitent assister au groupe et recevoir l'harmonisation de la Bénédiction de l'Utérus doivent s'inscrire séparément sur <http://www.wombblessing.com/french-invitation.html>, en choisissant le moment où le groupe se retrouve.
- Soit une personne du groupe lis les méditations pour tous, soit on peut utiliser les versions audio.
- Demande aux femme d'apporter quelque chose à boire et à manger pour se ressourcer.
- Demande aux femmes si elles souhaitent partager un chant, une danse, un rituel, une méditation, un conte, ou tout autre chose, avant ou après la Bénédiction.
- Indique aux femmes tout ce qu'elles doivent apporter pour la Méditation de l'Archétype.
- La Bénédiction de l'Utérus est gratuite, mais l'organisatrice peut demander un petit montant pour couvrir les frais de location de salle ou d'impression et de décoration.

## ❖ Après la Womb Blessing®

Bois beaucoup d'eau pour aider le corps dans sa détoxification.

Tu aurais peut-être envie de faire l'Exercice d'Auto-Soin (ci-dessous) chaque jour après la Bénédiction, pendant un mois, pour t'aider à rester connecter avec l'énergie de la Bénédiction de l'Utérus et tes énergies féminines.

### Exercice d'Auto-Soin

Pendant les 28 jours qui suivent la Bénédiction, l'énergie va continuer de soigner, dynamiser et libérer les vieux schémas indésirables. Tu peux le ressentir physiquement, mentalement, émotionnellement ou spirituellement, n'oublie pas d'être douce avec toi-même dans cette période de changement ; bois et mange sainement, et pratique l'exercice d'Auto-Soin chaque jour pendant 5 à 10 minutes (ou plus).

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement avec les mains posées au-dessus de ton utérus.

Imagine une grande Pleine Lune qui remplit ton utérus d'une belle lumière blanche aux reflets argentés.

Lorsque tu fais ça, l'énergie va couler naturellement, et tu peux la sentir dans tes mains et dans ton utérus. Tout le monde ne sent pas l'énergie qui s'écoule – chaque personne à sa propre expérience de l'énergie.

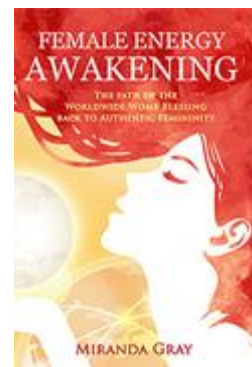
Relaxe-toi et profite-en !

A la fin, remercie le Divin Féminin pour son beau cadeau qu'est l'énergie de soin de la Bénédiction.

## ❖ Marcher sur la voie de la Womb Blessing®

Pour aller plus loin avec la Bénédiction de l'Utérus, tu peux sentir l'envie de suivre **la Voie de la Bénédiction de l'Utérus**. Il s'agit d'activités journalières que tu peux faire le mois suivant la Bénédiction. Elles sont décrites dans le livre « Female Energy Awakening – The path of the Worldwide Womb Blessing back to Authentic Femininity » by Miranda Gray.

La Voie de la Bénédiction de l'Utérus est un moyen pour explorer tes énergies, découvrir le Divin Féminin et vivre ton authentique féminité dans le monde moderne.



*Womb Blessing® est une marque déposée dans le seul but de protéger ce travail.*