

Como participar nas Worldwide Womb Blessings® (Bênçãos do Útero Mundiais)

Estou muito feliz porque irá participar na Worldwide Womb Blessing (Bênção do Útero Mundial).

A Bênção não está apenas destinada a trazer cura regular e conexão ao seu próprio útero e femininidade, está também concebida para ancorar a Bênção do Divino Feminino na sua Terra. Isto ajuda o despertar das energias femininas em todas as pessoas e traz energia amorosa, atenciosa e criativa ao mundo para inspirar uma nova direcção para a Humanidade.

Por favor desfrute da energia que recebeu e a viagem por onde cada Bênção a levará em direcção à plenitude e à celebração e alegria de ser mulher.



Amor e bênçãos, Miranda

Preparação para a sua Womb Blessing®

Tal como receber uma encomenda, tudo o que tem que fazer é estar aberta para receber a dádiva da Womb Blessing. Contudo, poderá gostar de fazer alguns exercícios com antecedência para ajudá-la a tornar-se mais consciente do seu centro uterino e para despertar, abraçar e desfrutar das suas lindas e empoderadoras energias. Se é principiante na prática da meditação, estes exercícios ajudá-la-ão a praticar para a própria Womb Blessing.

❖ Exercício de Pré-Sincronização da Womb Blessing®

Poderás querer experimentar este exercício simples nos dias que antecedem a Womb Blessing de modo a despertar o teu centro uterino para receber as energias da Sincronização.

Traz a tua atenção para o teu útero, que se encontra mesmo abaixo do teu umbigo.

Imagina que um grande caldeirão dourado repousa na tua cintura pélvica, cheio com uma linda água cristalina. Imagina que pegas numa grande colher prateada e comesças a agitar as águas deste caldeirão que existe dentro de ti. Cria formas na água com a colher e agita as energias

Faz isto durante cerca de cinco minutos e depois coloca as tuas mãos sobre o teu útero por mais cinco minutos. Podes experienciar sensações físicas no teu útero, emoções ou pensamentos limitadores à medida que as energias se dissipam.

Bebe um copo de água após este exercício para ajudar a suportar qualquer eventual desintoxicação que tenha ocorrido.

❖ Meditação da Árvore do Útero

Poderás querer fazer esta meditação com antecedência como parte da tua preparação para a Womb Blessing. Demora cerca de 5-10 minutos e pode ser feita em qualquer altura antes da Worldwide Womb Blessing.

A Árvore Lua é um símbolo ancestral do Divino Feminino e podemos usá-la em meditação para nos conectarmos ao nosso útero.

Não precisas ser boa a visualizar ou ser capaz de “ver” as imagens para fazer esta meditação; a energia segue a intenção. Ao longo da Meditação, está atenta à forma como te sentes emocionalmente, como te sentes dentro do teu corpo e o que sentes à volta do teu corpo. Poderás sentir calor ou pressão no útero, coração e mãos à medida que as energias começam a fluir e começam a abrir estes centros.

Fecha os teus olhos e traz a tua consciência para o teu corpo.

Sente o teu peso na cadeira, o peso dos teus braços no teu colo. Respira profundamente e sente-te centrada no teu interior.

Traz a tua consciência para o teu útero.

Vê, sabe, sente ou imagina que o teu útero é como uma árvore, com dois ramos principais com lindas folhas e frutos vermelhos, como jóias, nas extremidades. As raízes da Árvore Útero crescem profundamente para o interior da Terra, conectando-te e ancorando-te às suas energias, e à medida que te enraizas podes sentir ou ver as suas energias fluindo para o teu útero.

Sente-te enraizada e equilibrada.

Agora permite que a imagem da tua Árvore Útero cresça, até que os seus ramos se separem ao nível do teu coração.

À medida que te conectas com esta imagem, sabe ou sente que o centro do teu coração se abre e que a energia flui pelos teus braços, para as tuas mãos e dedos das mãos. Sente a conexão de amor entre a Terra, o teu útero e o teu coração.

Relaxa. Sente-te forte, amorosa e empoderada.

Para finalizar a meditação, permite que a imagem ou sensação da tua Árvore Útero diminua de novo para o teu útero, mas mantém consciência das raízes a crescerem profundamente na Terra, trazendo-te força e enraizamento.

Traz a tua consciência de novo para o teu corpo, para o teu peso na cadeira e para o peso das tuas

mãos no teu colo.

Gentilmente, movimenta os dedos das mãos e dos pés e abre os olhos. Agora leva esta maravilhosa energia para o Mundo.

❖ Algumas perguntas sobre a Bênção:

Quanto tempo dura a Bênção?

Cerca de 20 minutos.

Após 20 minutos, poderá querer continuar com a “Meditação da Partilha” por mais 10 minutos para ajudar a ancorar esta linda energia na Terra.

Qualquer pessoa pode receber a energia?

Qualquer mulher, ou qualquer rapariga que já tenha iniciado o seu ciclo, pode receber a Sincronização da Bênção. É uma ótima oportunidade para mães e filhas partilharem a sua conexão com o Divino Feminino.

Mulheres que já não têm ciclo, ou que não têm ciclo por razões médicas ou químicas, podem igualmente receber a Bênção.

Mulheres grávidas podem receber a Bênção. Em qualquer trabalho energético à distância podemos escolher livremente se aceitamos a energia e o bebé pode escolher se quer receber a energia ou não. A dádiva da energia é dada de acordo com o Amor e Vontade Divina e irá trabalhar em cada uma de nós individualmente de acordo com as nossas necessidades e caminho de vida.

E se eu não conseguir meditar no horário escolhido?

Será na mesma enviada a dádiva da energia, mas a energia vai ficar “em espera”. Isto significa que o seu Eu Superior vai reter a energia até ter algum momento de tranquilidade para fazer a Meditação da Womb Blessing e receber a energia.

E se eu não estiver preparada para esta energia?

O seu Eu Superior irá reter a energia até estar preparada para a integrar.

A Bênção é apenas sobre fertilidade?

Não. A fertilidade é uma pequena, mas importante parte das nossas energias femininas. O nosso centro uterino e o nosso ciclo menstrual trazem-nos tantas capacidades e dádivas maravilhosas e empoderadoras. O Divino Feminino é dinâmico e desafiante, amoroso e nutridor, mágico e sensual, criativo e intuitivo, e forte e sábio – e nós também.

Podemos receber a Bênção num grupo?

Sim! Isso é uma ótima ideia. Após os 20 minutos da Womb Blessing, pode guiar a Meditação da Partilha, a “Earth-Yoni Blessing” (Bênção Yoni da Terra) e a Meditação do Arquétipo sazonal. Esta é uma bela forma de partilhar a dádiva que recebeu. Poderá querer levar comida para o grupo que represente a Lua Cheia e a generosidade da Mãe. Veja abaixo a secção “Organizar um grupo”.

Como fazer parte?

- 1) **Ir a www.wombblessing.com e seguir o link ‘registo’ para registar para o horário escolhido.**
Note que terá de fazer isto para cada evento da Worldwide Womb Blessing que deseja fazer parte, para nós sabermos que teremos de enviar energia para si nesse dia.
- 2) **Antes do horário escolhido registado para a Bênção:**

Encha uma Taça Útero com água, para representar as Águas Vivas do Útero, e coloque uma pequena vela (tea-light) noutra Taça para representar a Luz da Bênção que vai preencher o centro do seu útero.

Coloque as taças num local Seguro em frente a si, para que não se entornem.

Coloque música.

Tenha impressas as cópias das meditações necessárias (ou em versão áudio).

- 3) **Para receber a Bênção:**

No horário escolhido, lentamente leia a meditação Womb Blessing, imaginando a sua Árvore Útero. Sente-se relaxada para receber a energia durante 20 minutos. Poderá sentir calor, formiguesco ou tensão no seu útero, ou ainda um despertar da energia sexual.

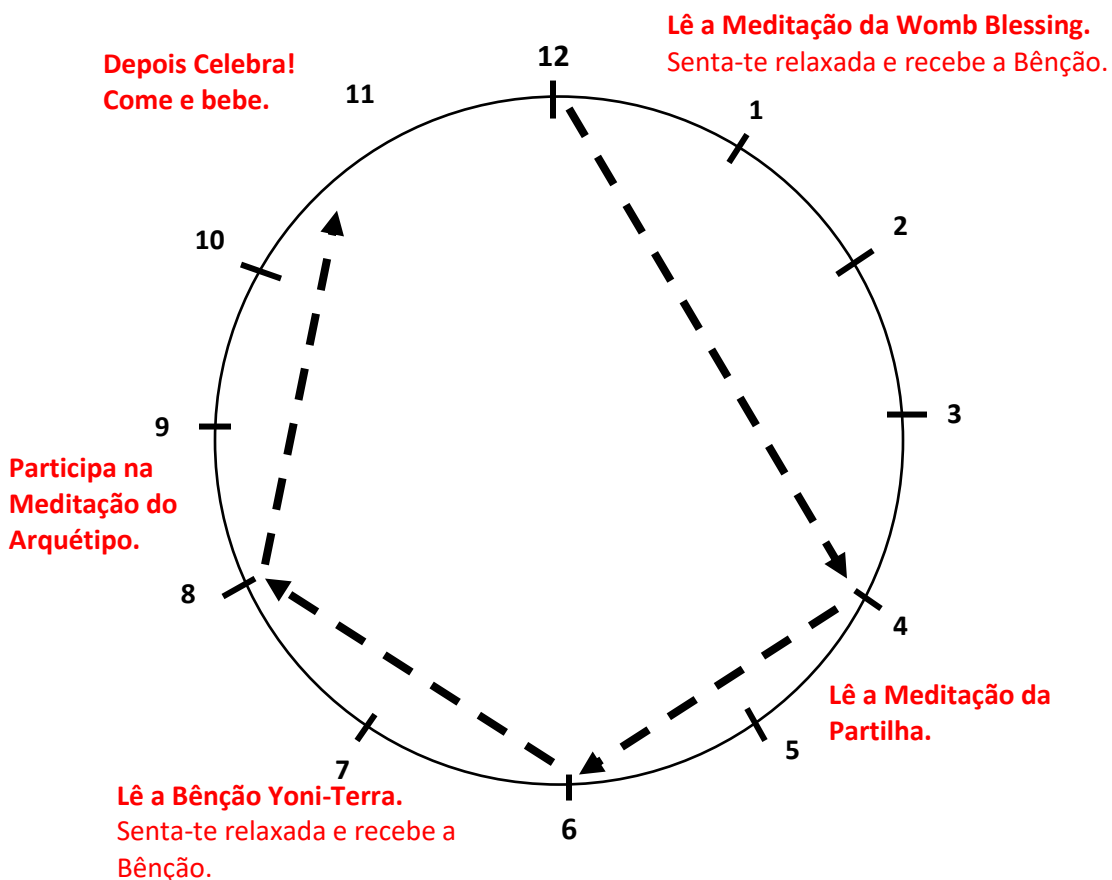
Ou: Final da sessão

- 1) Cresça as raízes da Árvore Útero profundamente para a Terra.
- 2) Beba a água da Taça Útero. A energia da Sincronização irá também abençoar a água, e poderá bebê-la no final ou partilhá-la com as outras pessoas.
- 3) Tenha algo bom para comer e beber no final da celebração.

Ou: Participe nas Meditações adicionais

- 1) A Meditação da Partilha (10 minutos)
- 2) A Earth-Yoni Blessing (Bênção Yoni da Terra) (10 minutos) – *Veja o documento em separado 'Earth-Yoni Blessing- Como fazer parte' para instruções.*
- 3) Cresça as raízes da Árvore Útero profundamente para a Terra.
- 4) Beba a água da Taça Útero.
- 5) A Meditação do Arquétipo (10 - 15 minutos)
- 6) Tenha algo bom para comer e beber no final da celebração.

☞ Como fazer parte da Worldwide Womb Blessing®



O que necessito para participar?

Irá necessitar:

- **2 pequenas ‘Taças Útero’** – poderão ser qualquer tipo de taças ou copos.
- **Um xaile ou uma echarpe** para colocar à volta dos ombros para criar um espaço sagrado e colocar o seu foco no seu corpo.
- **Uma cópia impressa da Meditação Womb Blessing** disponibilizada em baixo, ou o download da versão áudio.
- **Uma cópia impressa da Earth-Yoni Meditation (Meditação Yoni da Terra) e da Meditação de Partilha.**
- **Uma cópia impressa da Meditação do Arquétipo** – veja os documentos em separado.
- Algo para comer no final

Para melhorar a experiência, poderá querer:

- Colocar música relaxante.
- Criar um altar
- Decorar a sala para reflectir o Arquétipo da Terra.
- Fazer a Meditação com amigas e família pessoalmente ou via Skype.

Como oriento um grupo?

- Todas as mulheres que irão participar no grupo e que desejem receber a Sincronização terão de se registar em separado em www.wombblessing.com, escolhendo o horário que o grupo acordou.
- Poderá ter alguém do grupo a ler as Meditações em voz alta ou colocá-las na versão áudio.
- Peça às mulheres para trazerem algo para comer para partilharem no final.
- Pergunte às mulheres se querem partilhar algo extra antes ou depois da Bênção por exemplo uma dança, um canto, um ritual, uma meditação, contar uma estória, etc.
- Diga às mulheres sobre algo que tenham que trazer adicional para a Meditação do Arquétipo.
- A Womb Blessing é grátis, mas as organizadoras do grupo podem cobrar uma pequena quantia para cobrir despesas directas – por exemplo o aluguer da sala ou a impressão de posters.

❖ Após a Womb Blessing®

Garanta que bebe água para ajudar a suportar alguma desintoxicação que possa ocorrer. Poderá querer fazer o exercício de Auto-Cura apresentado em baixo todos os dias do mês (até à próxima Lua Cheia) após a Bênção para a manter conectada com a energia da Womb Blessing e das suas energias Femininas.

Exercício de Auto-Cura

Durante os 28 dias a seguir à Bênção, a energia continua a curar, energizar e a libertar padrões antigos. Isto poderá ser físico, mental, emocional ou espiritual, por isso sê gentil contigo mesma; come e bebe saudavelmente e faz o Exercício de Auto-Cura todos os dias por 5-10 minutos ou mais:

Senta-te ou deita-te confortavelmente com as mãos sob o teu útero.

Imagina uma grande Lua Cheia preenchendo o teu útero com uma linda Luz branca prateada.

À medida que fazes isto a energia fluirá naturalmente e poderás sentir isto nas tuas mãos e no teu útero como uma sensação física. Nem todas as pessoas sentem a energia a fluir – cada ser tem a sua experiência única da energia.

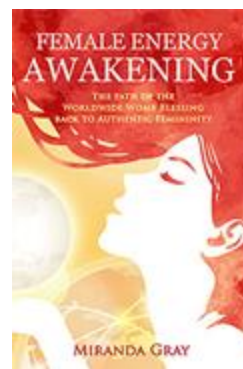
Relaxa e desfruta!

No final agradece ao Divino Feminino pela sua lindíssima dádiva de energia de Bênção e de cura.

❖ Percorrer o caminho da Womb Blessing®

Para suportar as suas Womb Blessings poderá querer percorrer o **Caminho da Womb Blessing**, consistindo em actividades diárias no mês a seguir à Bênção. Estas estão descritas em detalhe no Livro 'Female Energy Awakening – The path of the Worldwide Womb Blessing back to Authentic Femininity' (Despertar da Energia Feminina – O caminho da Worldwide Womb Blessing de volta à Femininidade Autêntica) por Miranda Gray.

O Caminho da Womb Blessing ajuda-a a explorar as suas energias, descobrir o Divino Feminino e viver a sua femininidade autêntica no mundo moderno.



Womb Blessing® é uma marca registada para simplesmente proteger a integridade do trabalho.

Copyright 2012-2018 Miranda Gray. Tradução de: Ana David, Sofia Borrego e Isalinda Damas