



**Womb Blessing Attunement**  
Female Energy Awakening  
Miranda Gray  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

## Cum sa participati la Worldwide Womb Blessings

*Sunt incantata de faptul ca vei lua parte la Worldwide Womb Blessing.*

*Binecuvantarea nu are numai intentia de a aduce vindecare constanta si conectare la propriul tau pantec si propria ta feminitate, ci este conceputa pentru a ancora Binecuvantarea Divinului Feminin pe Meleagurile tale. Aceasta ajuta la trezirea energiilor feminine in toti oamenii si aduce o energie iubitoare, binevoitoare si creativa in lume, pentru a fi sursa de inspiratie catre o noua cale pentru intreaga umanitate.*

*Te rog sa te bucuri de energia pe care ai primit-o si de fiecare calatorie catre intregire prin care te va purta fiecare Binecuvantare, sarbatorind bucuria de a fi femeie.*

*Cu iubire si binecuvantari, Miranda*



## Pregatirea pentru Womb Blessing (Binecuvantarea Pantecului)

In acelasi fel in care primesti un colet, la fel, tot ce trebuie sa faci este sa fii deschisa catre a primi darul Womb Blessing. Totodata, vei putea simti sa faci niste exercitii inainte pentru a te ajuta sa devii mai constienta de centrul pantecului tau si sa trezesti, imbratisezi si sa te bucuri de energiile sale frumoase si puternice. Daca esti noua intr-ale meditatiei, aceste exercitii de vor ajuta sa te pregatesti pentru Womb Blessing.

### ❖ **Exercitiu de acordaj pre- Womb Blessing Attunement**

Poti incerca acest exercitiu simplu in zilele de dinaintea Womb Blessing pentru a trezi centrul pantecului sa primeasca acordajul energetic.

**Adu-ti atentia catre pantec, care se afla chiar sub buric.**

**Imagineaza-ti ca un cazan (oala) mare de aur se odihneste in pantecul tau; cazanul este umplut cu o apa frumoasa si cristalina. Imagineaza-ti ca iei o lingura de argint si incepi sa amesteci apele din cazanul aflat in interiorul tau. Creaza forme in apa si amesteca energiile.**

Fa acest lucru timp de 5 minute si apoi aseaza-ti palmele deasupra pantecului timp de alte cinci minute. Pe masura ce energiile se curata poti avea simtiri fizice la nivelul pantecului, la nivelul



**Womb Blessing Attunement**  
Female Energy Awakening  
Miranda Gray  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

emotiilor sau pot aparea ganduri restrictive.

Bea un pahar de apa imediat dupa practicarea exercitiului, pentru a ajuta la orice detoxifiere aparuta in urma acestuia.

## ❖ **Meditatia “Copacul Pantec”**

Poti lua parte la aceasta meditatie ca pregatire inainte de Womb Blessing. Dureaza in jur de 5-10 minute si poate fi practicata in orice moment precedent Womb Blessing.

Copacul Lunii este simbolul stravechi al Divinului Feminin si il putem folosi in timpul meditatiei pentru a ne conecta la pantecul nostru.

Pentru a practica aceasta meditatie nu este necesar sa fii buna in vizualizari sau capabila sa “vezi” imagini; energia urmareste intentia. Pe intreg parcursul meditatiei, fii constienta de cum te simti in plan emotional, cum iti simti corpul in interior si in jurul acestuia. S-ar putea sa simti caldura sau presiune in zona pantecului, a inimii si a mainilor pe masura ce energiile incep sa curga si sa deschida acesti centrii.

*Inchide ochii si concetreaza-ti atentia in corp.*

*Simte-ti propria greutate in scaun, greutatea bratelor ce ti se odihnesc in poala. Ia o respiratie adanca si simte-te centrata catre interior.*

*Adu-ti constiinta in pantec.*

*Vezi, stii, simte sau imagineaza-ti ca pantecul tau este un copac cu doua ramuri principale cu frunze frumoase si fructe rosii ca niste bijuterii in capatul acestor ramuri. Radacinile Copacului Pantec cresc adanc in Pamant, conectandu-te si inradacinandu-te la energiile sale; si, in timp ce te impamantezi, s-ar putea sa simti sau sa vezi energiile Mamei Pamant curgand catre pantecul tau.*

*Simte-te centrata si echilibrata.*

*Permite imaginii Copacului Pantec sa creasca astfel incat crengile sale sa se ramifice la nivelul inimii tale.*

*In timp ce te conectezi cu aceasta imagine, stii sau simti cum centrul inimii tale se deschide si energia iti curge in jos prin brate in maini si degete. Simte conexiunea de iubire intre Pamant, pantecul tau si inima ta.*

*Relaxeaza-te. Simte-te puternica si iubitoare.*

Pentru a incheia meditatiea permite imaginii sau simtirii Copacului Pantec sa se micsoreze inapoi in



**Womb Blessing Attunement**  
Female Energy Awakening  
Miranda Gray  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

pantecul tau, dar pastreaza concentrarea pe radacinile ce se duc adanc in Pamant si iti ofera putere si inradacinare.

Adu-ti atentia inapoi asupra corpului tau, asupra greutatii in scaun si asupra greutatii mainilor ce se odihnesc in poala.

Incepe prin a-ti misca usor degetele de la maini si de la picioare si apoi deschide ochii. Acum poarta aceasta minunata energie in intreaga lume.

## ❖ Cateva intrebari despre Binecuvantare:

Cat timp dureaza Binecuvantarea?

In jur de 20 de minute.

Dupa cele 20 de minute vei putea continua cu “Meditatia de Impartasire” pentru inca 10 minute, pentru a ajuta la impamantarea acestei frumoase energii in Mama Pamant.

Cine poate primi aceasta energie?

Orice femeie sau orice fata care si-a inceput ciclul menstrual poate primi energia Binecuvantarii. Aceasta este o ocazie minunata pentru ca mamele si fiicele sa impartaseasca aceasta conexiune la Divinul Feminin.

De asemenea, femeile aflate la menopauza sau care nu mai au menstruatie din motive medicale sau chimice, pot primi Binecuvantarea.

Femeile gravide pot si ele primi Binecuvantarea. In orice lucrare energetica de la distanta avem libera alegere de a accepta energia, iar fatul va putea alege daca sa primeasca energia sau nu. Acest cadou energetic este in accord cu Vointa si Iubirea Divina, si lucreaza pentru fiecare in parte in functie de nevoile noastre si de calea fiecaruia.

Dar daca nu pot medita la ora pe care am ales-o?

Chiar daca nu poti medita la ora aleasa Darul tot va fi trimis catre tine si energia va fi “pastrata”. Aceasta inseamna ca Sinele tau Superior va pastra aceasta energie pana vei gasi un moment de liniste pentru a practica meditatia Binecuvantarea Pantecului si sa primesti energia.



**Womb Blessing Attunement**  
Female Energy Awakening  
Miranda Gray  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

## Si daca nu sunt pregatita pentru a primi aceasta energie?

Sinele tau Superior va “pastra” aceasta energie pana in momentul in care vei fi pregatita sa o integrezi.

## Este Binecuvantarea doar despre fertilitate?

Nu. Fertilitatea este o parte mica, dar importanta a energiilor feminine. Centrul pantecului si ciclul nostru menstrual ne aduc foarte multe abilitati minunate si daruri de putere. Divinul feminine este dinamic si provocator, iubitor si hranitor, magic si sexi, creativ, intuitiv, puternic si intelept – si asa suntem si noi.

## Putem primi Binecuvantarea in cadrul unui grup?

Da! Aceasta este o idee foarte frumoasa!

Dupa cele 20 de minute de “Womb Blessing” puteti practica “Meditatia Raza Lunii”, “Meditatia de Impartasire” si Meditatie Arhetipului din sezonul respectiv. Aceasta este o cale minunata de a imparti darul primit. Puteti sa aduceti mancare pentru grup care reflecta Luna Plina si abundenta Mamei. Pentru mai multe informatii consultati sectiunea legata de “Organizarea unui grup”, aflata mai jos.

## Cum pot lua parte la Binecuvantare?

- 1) Accesati [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com) si urmati linkul de “inregistrare” pentru ora preferata.** Sa luati in considerare faptul ca trebuie sa urmati acesti pasi pentru fiecare dintre Worldwide Womb Blessing (Binecuvantarile Mondiale ale Pantecului) la care doriti sa luati parte; in asa fel vom stii sa va trimitem energia in ziua respectiva.
- 2) Inainte de ora aleasa** pentru a primi Binecuvantarea:

Umple un Bol al Pantecului cu apa, pentru a reprezenta Apele Vii ale pantecului, si aseaza o lumanare mica in cealalt bol pentru a reprezenta Lumina Binecuvantarii care iti va umple pantecul.

Aseaza bolurile intr-un loc sigur in fata ta, in asa fel incat sa nu poata fi daramate.

Pune niste muzica.

Sa ai printurile cu meditatiile necesare. (sau variant audio a acestora).



**Womb Blessing Attunement**  
Female Energy Awakening  
Miranda Gray  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

### 3) Pentru a primi Binecuvantarea:

La ora aleasa de tine, citeste intr-un ritm incet Meditatie Womb Blessing (Binecuvantarea Pantecului), imaginandu-ti Copacul Pantecului tau. Stai intr-o pozitie relaxanta pentru a primi energia, timp de 20 de minute de la ora aleasa de tine. Vei putea simti caldura, un fel de gadilat sau incordare in zona pantecului, sau chiar o trezire a energiei sexuale.

#### Poti alege: Sa inchei sesiunea de meditatie:

- 1) Creste radacinile Copacului Pantec adanc in Pamant.
- 2) Bea apa din Bolul Pantecului. Energia de acordaj va binecuvanta si apa, pe care o poti bea la final sau sa o imparti cu celelalte participante.
- 3) Sa ai ceva de mancare si de a baut pentru a sarbatori primirea energiei..

#### Sau: Poti lua parte la meditatiile suplimentare:

- 1) Meditatie Raza Lunii (3 - 5 minute)
- 2) Meditatie de Impartasire (10 - 15 minute)
- 3) Creste radacinile Copacului Pantec adanc in Pamant.
- 4) Bea apa din Bolul Pantecului.
- 5) Meditatie Arhetipului (10 - 15 minute)
- 6) Mananca si bea ceva bun pentru a sarbatori primirea energiei.

## De ce am nevoie pentru a lua parte la Binecuvantare?

Vei avea nevoie de:

- **Doua mici Boluri ale Pantecului** – pot fi orice tip de boluri sau cani.
- **Un sal sau o esarfa** pentru a o aseza in jurul umerilor astfel incat sa cream un spatiu sacru si a te ajuta sa iti aduci atentia in corp.
- **Varianta printata a Meditatiei Womb Blessing** disponibila mai jos, sau descarca varianta audio.
- **Varianta printata a Meditatiei Raza Lunii si a Meditatiei de Impartasire** disponibile mai jos.
- **Varianta printata a Meditatiei Arhetipului** – pentru aceasta te rugam sa consulti documentele separate.



**Womb Blessing Attunement**  
Female Energy Awakening  
Miranda Gray  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

- Ceva bun de mancare pentru incheiere.

Pentru a spori experienta puteti adauga urmatoarele:

- Muzica relaxanta.
- Crearea unui altar.
- Decorarea camerei in asa fel incat sa reflecte Arhetipul pamantului.
- Practicarea meditatiei impreuna cu prietenii si familia, in persoana sau pe Skype.

### Cum organizez un grup?

- Toate femeile care fac parte dintr-un grup si doresc sa primeasca Womb Blessing attunement (Acordajul Binecuvantarii Pantecului) trebuie sa se inregistreze separat pe [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com), alegand ora pe care grupul a ales-o de comun acord.
- Puteti alege un membru al grupului care sa citeasca meditatiile cu voce tare, sau puteti folosi o varianta audio a acesteia.
- Rugati-le pe femeile din grup sa aduca mancare pentru a o imparti cu restul grupului la incheierea meditatiei.
- Le puteti intreba pe femei daca doresc sa impartaseasca si altceva inainte sau dupa Binecuvantare, ca de exemplu un dans, un cantec, un ritual, o meditatie sau o sesiune de povestiri etc.
- Precizati-le despre orice alte obiecte suplimentare pe care trebuie sa le aduca pentru Meditatie Arhetipului.
- Womb Blessing este gratuit, dar organizatorii de grup pot cere o suma modica pentru a acoperi cheltuielile de organizare – spre exemplu inchirierea spatiului sau printarea afiselor.

### ❖ Dupa primirea Womb Blessing

Sa va asigurati ca beti suficiente apa pentru a ajuta corpul sa treaca prin orice detoxifiere.

Poti practica exercitiul de Auto-vindecare pe care il vei gasi mai jos, in fiecare zi, timp de o luna dupa



**Womb Blessing Attunement**  
Female Energy Awakening  
Miranda Gray  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

Binecuvantare pentru a te ajuta sa ramai conectata la energia Womb Blessing si la energiile tale feminine. Poti, de asemenea, sa practici Meditatie Pantecului, Meditatie Raza Lunii si Meditatie de Impartasire in fiecare zi.

## Exercitiu de Auto-Vindecare

In urmatoarele 28 de zile de la Binecuvantare, energia primita va continua sa vindece, energizeze, si sa elibereze tipare pe care nu le vrem. Acestea pot fi la nivel fizic, mental, emotional sau spiritual, de aceea va rugam sa fiti blande cu voi insiva; mancati si beti sanatos, si practicati Exercitiul de Auto-vindecare in fiecare zi t mp de 5-10 minute, sau chiar mai mult.

Stai in sezut sau intinsa cu mainile asupra pantecului tau.

Imagineaza-ti o Luna Plina mare care iti umple pantecul cu o frumoasa lumina alb-argintie.

In timp ce faci acest lucru energia va curge in mod natural si s-ar putea sa o simti in maini si in pantec sub forma de senzatie fizica. Nu toata lumea percepe curgerea energiei – fiecare individ are propria sa experienta unica asupra energiei.

Realizeaza-te si bucura-te!

La finalul exercitiului, multumeste Divinului Feminin pentru darul sau minunat al Binecuvantarii si energiei vindecatoare.

## ❖ Mersul pe Calea Womb Blessing

Pentru a sustine efectul Womb Blessing poti urma **Calea Womb Blessing** care consta in activitati zilnice pentru luna de dupa primirea Binecuvantarii. Acestea sunt descrise in detaliu in cartea **Trezirea Energiei Feminine – Calea Binecuvantarii Pantecului, intoarcerea la Feminitatea** Autentica de Miranda Gray. Calea te ajuta sa iti explorezi energiile, sa descoperi Divinul Feminin si sa iti traiesti feminitatea autentica in lumea moderna.