

Livmoder Velsignelse meditation af Miranda Gray



Jeg er begejstret for at du nu skal deltage i denne Womb Blessing/velsignelse af livmoderen.

Denne velsignelse er lavet, ikke kun for at tilføre dig healing og en ægte forbindelse med din livmoder og femininitet, den er også skabt for at ankre velsignelsen fra det guddommelige feminine ind i dit land, så gudinde energierne vågner i alle mennesker og tilfører kærlig, empatisk og kreativ energi i verden som inspirerer til en ny retning for menneskeheden.

Forberedende øvelse

I dagene op til energi overførselen har du måske lyst til at prøve denne enkle øvelse for at vække dit livmoder område til at kunne indoptage energierne.

Ret din opmærksomhed mod din livmoder i området lige under navlen.

For Forestill dig at en stor gylden kedle hviler i din bækkenbund, fyldt med det smukkeste krystalklare vand. Forestall dig at du tager en stor sølvske og begynder at røre rundt i kedelens vand som befinder sig inden i dig. Lav figurer i vandet med din ske og bevæg på energierne.

Gør dette i en fem minutters tid, og placer så hænderne udenpå din livmoder i yderligere fem minutter. Du vil kunne opleve fysiske sensationer i din livmoder eller følelser eller begrænsende tanker, når energien renses ud.

Drik et glas vand bagefter øvelsen for at støtte en eventuel udrensning.

At tage imod en Livmoder velsignelse

Den enkleste måde at tage imod energien er at sidde i stilhed i 20 minutter, mens du føler dig åben og byder energien velkommen i dig. Hav et ur ved din side så du kan huske tiden, og noget at spise som afslutning på sessionen.

For at fordybe oplevelsen kan det være du har lyst til at gøre følgende:

- Tak to små skåle og fyld den ene med vand – Det levende vand fra Livmoderens gral - og placer et lille lys i den anden - Lyset fra velsignelsen som skal til at fylde dit livmoder-område. Energien velsigner også samtidig vandet, som du kan drikke tilsidst eller du kan drikke vandet med andre.
- Placer skålene et sikkert sted foran dig, så du ikke kommer til at volte de.

Livmoder Velsignelse meditation af Miranda Gray

- Spil afslappende musik.
- Tag et sjal eller tørklæde om dine skuldre for at vise du er i nærvær af de guddommelige feminine energier.
- Læs gennem meditationen som står nedenunder og forestil dig at det sker mens du læser. Hvis du er i en gruppe kan en kvinde læse teksten højt for de andre.

Ved tidspunktet for Velsignelsen, læs meditationen igennem og sid komfortabelt med en lige ryg og håndfladerne vendt opad hvilende på dine lår. Slap af og tag imod.

Efter Velsignelsen:

Du kan enten gå over til 'At dele Velsignelse' meditation som beskrevet under, eller afslutte sessionen.

For at afslutte sessionen:

For at afslutte sessionen, drik 'Det Levende vand' fra din skål og tag dig noget at spise. Vær opmærksom på at drikke rigeligt med vand dagen igennem for at hjælpe og understøtte en udrensning som kan sættes igang.

Livmoder Velsignelse meditation:

Begynd med at læse meditationen på det valgte tidspunkt for Velsignelsen.

Luk dine øjne og ret din opmærksomhed ind i kroppen.

Mærk kropsvægten som hviler på sædet, med armene hvilende i skødet. Tag en dyb indånding og mærk at du bliver centreret i kroppen.

Før din bevidsthed til din livmoder; se, vid, føl eller forestil dig at din livmoder er som et træ med to hovedgrene, og smukke blade og røde juvel-agtige frug-ter for enden. Føl eller forestil dig, at træets rødder vokser dybt ned i den mørke jord, forbinder og forankrer dig, og gør dig i stand til at modtage gylden energi ind i din livmoder.

Føl du er jordet og i balance.

Tillad nu billedet af dit livmoder træ at vokse indtil træets grene deler sig ved hjertet. Samtidig med at du forbinder dig med dette billede, se eller føl hvordan dit hjerte center er åbent og energi strømmer nedover dine arme og ned i hænderne og fingrene. Føl forbindelsen af kærlighed mellem jorden, din livmoder og dit hjerte.

Mens du stadig har bevidstheden i hjertet, se op og se eller føl at træets grene fortsætter at strække sig op og omfavner en fuldmåne over dit hovede.

Livmoder Velsignelse meditation af Miranda Gray

Skønheden fra fuldmånen bader dig i et rent sølvhvidt lys som skyller gennem din aura og over din hud.

Åben dig for at modtage månens lys. Lad det strømme ind igennem din krone og fyld din hjerne med lys. Slap endnu dybere af, og tag imod lyset ind i dit hjerte. Slap endnu dybere af og åben din livmoder og tillad denne energi som en velsignelse af i din livmoder. Måske føler du varme, en kriblen eller at livmoderen trækker sig sammen, eller ligefrem en vækkelse af seksualenergi.

Sid nu og nyd energien i 20 minutter.

'At dele Velsignelsen' meditation

You ønsker mask at udføre denne valgfri meditation lige efter den 20 minutters 'Velsignelse' - den tager omkring 15 minutter.

Bliv igen opmærksom på månen over dit hovede og tillad at blive badet i lyset fra dens energi. Føl hvordan lyset fylder dit hovede og strømmer nedover dine arme til dine hænder.

Tillad energien at strømme fra dit hjerte og dine hænder til verden.

Føl hvordan den strømmer ud til andre lande og forandrer vibrationen til det guddommelige Feminine. Føl hvordan det healer, elsker, trøster og nærer hele verden.

Føl tilstedeværelsen fra alle andre kvinder rundt om på jorden, som forb-inder sig med denne energi på dette tidspunkt. Send den til dem og mod-tag den fra dem i kærlighed, deling og fællesskab.

(lang pause)

Tillad nu energien fra månen ovenover at strømme fra hovede til hjerte til livmoder og ned i dit land.

Lad energien vække og heale det hellige i landet og gudinden i landet (lang pause)

Bring din opmærksomhed tilbage ind i kroppen.

Føl vægten af din krop på stolen, og bevæg blidt dine fingre og tæer. Tag en dyb indånding og åben dine øjne.

You kan nu afslutte session som beskrevet ovenfor.

Livmoder Velsignelse meditation af Miranda Gray

Selv-velsignelse

Over de næste 28 dage efter Velsignelsen, vil energien fortsætte at heale og forløse gamle og uønskede mønstre. Disse kan være fysiske, mentale, emotionelle eller spirituelle, vær derfor nænsom med dig selv; spis og drik sundt og gør selv-velsignelsen hver dag i 5 - 10 minutter eller længere.

Sid eller lig komfortabelt med dine hænder over din livmoder.

Forestil dig en stor fuldmåne som fylder din livmoder med smukt sølhvidt lys. Når du gør dette vil energien strømme naturlig, og du vil kunne føle det i dine hænder og livmoder som en fysisk fornemmelse. Ikke alle fornemmer energi mens det strømmer - enhver har sin unikke oplevelse af energien. Slap af og nyd det!

Til sidst, tak din gudinde for hendes velsignelse.



Tak for at du tager dig tid til at være et anker for den Guddommelige Feminine energi for dit land og for verdens kvinder. Nyd venligst den energi du har modtaget og den rejse den vil føre dig ud på mod større helhed, festen og glæden ved at være kvinde.

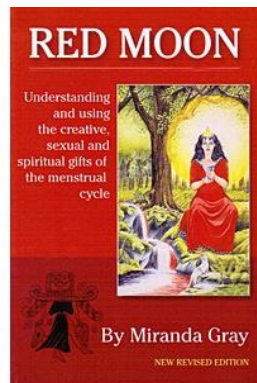
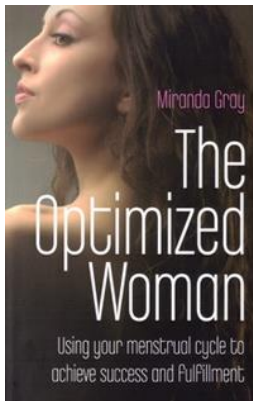
Kærlighed og velsignelse, Miranda.

Livmoder Velsignelse meditation af Miranda Gray

Om Miranda Gray

Miranda Gray er forfatter til bogen '**Red Moon** – *Understanding and using the creative, sexual and spiritual gifts of the menstrual cycle*', og til '**The Optimized Woman** – *using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment*'. '**Red Moon**' er tilgængelig på engelsk, spansk, fransk, tysk, italiensk, kroatisk og tjekkisk. '**The Optimized Woman**' er tilgængelig på engelsk, spansk og italiensk og i 2012 på tjekkisk.

Miranda begyndte at skrive og undervise om menstruations cyklusen i 1985. Hun er forfatter, publiceret kunstner, Shantihi Reiki Master lærer, og kvinde kursus facilitator. Hun tilbyder Red Moon workshops, et Red Moon workshop facilitators' online kursus, Women's Wisdom online kursus baseret på 'The Optimized Woman', 'Goddess Reiki' workshops, og 'Womb Blessing' workshops for facilitators. Miranda elsker at rejse for at undervise!



www.mirandagrays.com
www.optimizedwoman.com
www.redmoonthebook.com

