

Baarmoederzegening met Miranda Gray



Ik ben verheugd dat je meedoet met de Baarmoederzegening.

Deze zegening is niet alleen bedoeld om heling te brengen, en een verbinding met jouw eigen baarmoeder en vrouwelijkheid, ze is ook bedoeld om de Goddelijke Vrouwelijke energie in jouw Land te verankeren en zo te helpen om de Godinnen-energieën in alle mensen te helpen ontwaken en zo liefde, zorg en creatieve energie in de wereld te brengen, om zo te inspireren tot een nieuwe richting voor de mensheid.

Oefening die je kunt doen vóór de Baarmoederzegening

Breng je aandacht naar je baarmoeder, deze ligt vlak onder je navel.

Stel je voor dat een grote, gouden schaal onderin je bekken ligt. Deze schaal is gevuld met prachtig, kristalhelder water. Stel je voor dat je een grote, zilveren lepel hebt en dat je daarmee in het water roert waarmee de schaal die in jouw bekken ligt, gevuld is. Maak met je lepel figuren in het water en breng de energieën in beweging.

Doe dit ongeveer 5 minuten en leg dan gedurende nog 5 minuten je handen over je baarmoeder. Het kan zijn dat je fysieke gewaarwordingen in je baarmoeder krijgt, of dat er emoties of beperkende gedachten opkomen, terwijl de energieën hun weg vinden.

Drink na deze meditatie een glas water om de ontgifting die plaatsgevonden kan hebben, te ondersteunen..

De Baarmoederzegening

De eenvoudigste manier om de energie te ontvangen is om 20 minuten in stilte te zitten, terwijl je je opent en je de energieën die naar je toekomen, welkom heet. Heb een klok bij de hand zodat je de tijd bij kunt houden, en wat te eten om de sessie te eindigen.

Om de ervaring verder te verdiepen vind je het wellicht prettig om het volgende te doen:

- Neem twee kleine kommetjes en vul eentje met water -Het Levende Water van de Baarmoeder Graal- en plaats een kleine kaars in de andere -Het Licht van de Zegening-, dat jouw baarmoedercentrum zal vullen. De energie van de meditatie zal ook het water zegenen, en je kunt het na afloop drinken of het met anderen delen. Plaats de kommetjes op een veilige plek voor je, zodat je ze niet per ongeluk omstoot.
- Draai ontspannende muziek.

Baarmoederzegening met Miranda Gray

- Leg een sjaal om je schouders om te laten zien dat je in de aanwezigheid bent van de godinnen-energieën.
- Lees de onderstaande meditatie, en stel je voor dat het gebeurt als je het leest. Als je in een groep bent, kan één van de vrouwen de meditatie hardop lezen.

Lees op de afstemmingstijd de meditatie en zit comfortabel met je rug recht en je handpalmen omhoog; je handen rusten op je dijbenen. Ontspan en ontvang de energieën.

Na de afstemming:

Je kunt verder gaan met de 'Deel de Zegening' meditatie, of je kunt de sessie be-eindigen.

Om de sessie te eindigen:

Drink het 'Levende Water' uit je kommetje en neem wat te eten. Verzeker je ervan dat je gedurende de rest van de dag veel drinkt, om de ontgiftingsprocessen die op gang kunnen komen, te ondersteunen.

De Baarmoederzegening afstemmingsmeditatie:

Lees deze meditatie op de door jou gekozen afstemmingstijd.

Sluit je ogen en breng je aandacht naar je lichaam.

Voel je gewicht op het kussen, het gewicht van je armen in je schoot. Adem diep en voel je gecentreerd in jezelf.

Breng je aandacht naar je baarmoeder; zie, weet, voel of stel je voor dat je baarmoeder als een boom is met twee hoofdvertakkingen, en prachtige bladeren met rood, juweel-achtig fruit aan de uiteinden. Voel of stel je voor dat de wortels van deze boom diep in de donkerte van de aarde groeien, waar ze je verbinden en verankeren met de aarde, en je toestaan een gouden energie in je baarmoeder te ontvangen.

Voel je geaard en in balans.

Stel je nu voor dat het beeld van je Baarmoederboom groeit, tot de twee hoofdtakken zich scheiden ter hoogte van je hart. Terwijl je je verbindt met dit beeld, zie of voel hoe je hartcentrum zich opent en hoe energie je armen in stroomt, en in je handen, en vingers. Voel de verbinding van liefde tussen de aarde, je baarmoeder en je hart.

Blijf je bewust van je hart, en kijk nu omhoog, en zie of voel dat de takken van de boom doorgroeien naar boven, om daar de Volle Maan die boven jouw hoofd is, te omarmen. De schoonheid van de Volle Maan laat je in een puur zilver-wit licht baden, dat door jouw aura stroomt, en over je huid.

Baarmoederzegening met Miranda Gray

Open je om het licht van de Maan te ontvangen. Sta toe dat het door je kruin naar binnen stroomt, en laat het je hersenen met licht vullen. Ontspan je verder, en ontvang dit licht in je hart. Ontspan je nog verder, open je baarmoeder en laat deze energie in je baarmoeder komen en haar zegenen. Misschien voel je warmte, tintelingen of spanning in je baarmoeder, of zelfs een ontwaken van sexuele energie.

Blijf nu 20 minuten zitten en geniet van de energieën.

Deel de Zegening meditatie

Misschien vind je het fijn om deze optionele meditatie direct na de 20 minuten afstemming te doen – het zal je ongeveer 15 minuten kosten.

Word je nogmaals bewust van de Maan boven je hoofd en sta jezelf toe je te baden in haar licht. Voel hoe het licht je hoofd en je hart vult, en hoe het naar beneden stroomt, in je armen en handen.

Laat de energie vanuit je hart en je handen in de hele wereld stromen.

Voel hoe het naar andere landen stroomt, en hoe het de vibratie verandert in een vibratie van het Goddelijke Vrouwelijke.

Voel hoe het de hele wereld heelt, liefde geeft, verzacht en voedt.

Voel de aanwezigheid van alle andere vrouwen over de hele wereld die zich op dit moment ook verbinden met deze energie. Stuur de energie naar hen, en ontvang van hen, in liefde, gedeeldheid en samenheid.

(lange pauze)

Sta nu toe dat de energie van de Maan boven je, door je hoofd stroomt, door naar je hart, je baarmoeder en in jouw land.

Laat de energie ontwaken en heel de heiligheid van het Land en van de Godin in het Land.

(lange pauze)

Breng je aandacht terug naar je lichaam.

Voel je gewicht op de stoel, en beweeg rustig je vingers en tenen. Adem diep in en open je ogen..

Je kunt nu de sessie eindigen zoals hierboven omschreven.

Baarmoederzegening met Miranda Gray

Self-blessin Zelf-zegening

Gedurende de 28 dagen na de zegening zal de energie doorgaan met helen en het vrijmaken van oude en ongewenste patronen. Deze kunnen fysiek zijn, mentaal, emotioneel of spiritueel. Wees alsjeblieft aardig voor jezelf; eet en drink gezond en doe de zelf-zegening elke dag gedurende 5-10 minuten, of langer.

Zit of lig comfortabel met je handen over je baarmoeder.

Stel je een grote Volle Maan voor, die je baarmoeder vult met prachtig zilver-wit licht. Als je dit doet, zal de energie vanzelf stromen, en je kunt het in je handen en baarmoeder voelen als een fysieke sensatie. Niet iedereen voelt de energie als die stroomt – ieder individu heeft haar eigen persoonlijke, unieke ervaring van de energie. Ontspan en geniet!

Aan het einde bedank je je godin voor haar zegening.

Dank je wel dat je de tijd neemt om een anker te zijn voor de Goddelijke Vrouwelijke energieën voor jouw Land en voor de vrouwen van de Aarde. Geniet van de energie die je hebt ontvangen en van de reis die je nu bent begonnen richting heelheid en de viering en het plezier van het vrouw-zijn.

Liefs en zegeningen, Miranda

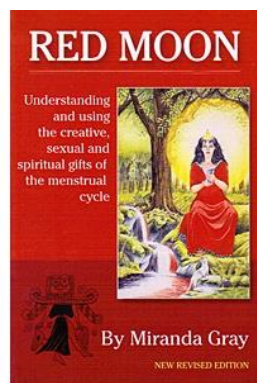
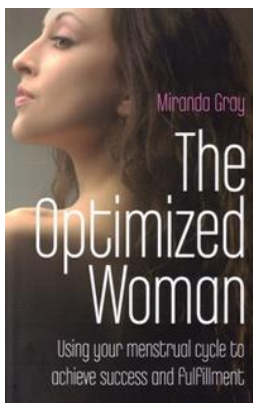


Baarmoederzegening met Miranda Gray

About Miranda Gray

Miranda Gray is the author of the book '**Red Moon** – Understanding and using the creative, sexual and spiritual gifts of the menstrual cycle', and of '**The Optimized Woman** – using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment'. 'Red Moon' is available in English, Spanish, French, German, Italian, Croatian and Czech. 'The Optimized Woman' is available in English, Spanish, and Italian, and in 2012 in Czech.

Miranda first started writing and teaching about the menstrual cycle in 1985. She is an author, published artist, Shantih Reiki Master Teacher, and women's workshop facilitator. She offers Red Moon workshops, a Red Moon workshop facilitators' online course, Women's Wisdom online course based on 'The Optimized Woman', 'Goddess Reiki' workshops, and 'Womb Blessing' workshops for facilitators. Miranda loves travelling to teach!



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

