

## ミランダ・グレイとの子宮の祝福



子宮の祝福に参加していただき、嬉しく思います。

この祝福は、あなた自身の子宮と女性性に癒しとつながりをもたらすことだけを意図しているわけではありません。聖なる女性の祝福の礎をあなたの土地に下ろして、女神のエネルギーを全ての人に目覚めさせ、人類を新しい方向へ鼓舞するために愛とケアと創造的なエネルギーを世界にもたらそうとすることです。

### 調和の前のエクササイズ

子宮の中心を開き、調和のエネルギーを受け取るため、調和の数日前に、このシンプルなエクササイズを行っておきましょう。

意識を子宮にもっていきます。子宮はおへその真後ろにあります。

腰の辺りに、水晶のように澄んだ水で満たされた金の大釜があると想像してみましよう。銀の大きじで、大釜の水をかき回していると想像してみましよう。大きじで水の中に形を作り、エネルギーをかき回しましよう。

これを5分間行ってから、5分間子宮の上に両手を当てましよう。エネルギーがクリアになるにつれて、子宮の内部に身体的な感覚や感情、制限された思考を体験するでしょう。

エクササイズ後は、デトックスを促すため、コップ1杯の水を飲みましよう。

### 子宮の祝福への調和

エネルギーを受け取るもっともシンプルな方法は、20分間静かに座って、あなたへのエネルギーにオープンになり、迎え入れることです。時計を用意し、時間を確認しましよう。セッション後に召し上がる食べ物も用意しましよう。

## ミランダ・グレイとの子宮の祝福

体験をよりよくするため、以下のようなことをするのもよいでしょう。

- 小鉢を2つ用意し、片方には水を入れてください。子宮の聖杯の生きた水です。もう一方には小さなろうそくを立てます。子宮の中心を照らす祝福の光です。調和のエネルギーは水も祝福するので、終わってから飲むか、全員でシェアしてください。小鉢は前方の安全なところにおき、倒さないようにしてください。
- リラックスできる音楽をかけてください。
- 肩にショールかスカーフをかけて、女神のエネルギーの存在の中に入ることを示しましょう。
- 以下の瞑想について読み、実際に起こっていると想像してください。グループで行う場合、1人が全員のために読み上げてください。

調和の時間、瞑想を読みあげましょう。背筋はぴんとし、掌を上向きに腿の上に乗せて座りましょう。

### 調和の後

以下に記す「祝福の共有」瞑想に進むか、セッションを終えてください。

### セッションの終わり

セッションの終了後、「生きた水」を小鉢から飲み、何か召し上がってください。その日は、デトックスを促すため、水分を多く摂取してください。



## ミランダ・グレイとの子宮の祝福

### 子宮の祝福への調和の瞑想

この瞑想を、選択した調和の時間に読み始めてください。

目を閉じて、意識を身体にもっていきましょう。

クッションの上の体の重み、膝の上の腕の重さを感じてください。深い呼吸をして、内部に集中してください。

意識を子宮にもっていきましょう。あなたの子宮を、2本の大きな枝と美しい葉と赤や宝石のような果物をもつ木として、見て、知って、感じ、想像しましょう。あなたとつながり、礎を下ろし、子宮への金のエネルギーを受け取れるようにするため、木の根が地球の暗黒部へと伸びていくのを感じ、想像しましょう。

落ち着きとバランスを感じてください。

子宮の木の枝が、あなたの心臓の高さまで分かれていく様子を想像しましょう。このイメージとつながったとき、心の中心が開き、エネルギーが指や手から腕へと流れるのを知って感じましょう。地球、子宮、心との間にある愛のつながりを感じましょう。

心臓に意識的なまま、木の枝が頭上の満月を優しくあやしているのを見上げて、感じましょう。あなたのオーラと肌を通して、満月の美しさが、あなたを純粋な銀白の光の浴槽につからせます。

月の光を受け取るようにオープンになってください。頭頂部に光が入り、光で脳を満たしましょう。もっとリラックスして、心でこの光を受け取りましょう。もっともっとリラックスして、子宮を開き、このエネルギーを祝福されている子宮へと入れていきましょう。子宮に温かさやピリピリ感や窮屈さを、もしかしたらセクシュアルなエネルギーの目覚めを感じるかもしれません。

腰を下ろし、20分ほどエネルギーを楽しんでください。

### 「祝福を共有する」瞑想

以下はオプションの瞑想で、20分間の調和の直後に行ってください。15分ぐらいかかります。

頭上の月をもう一度意識し、光とともにそのエネルギーの浴槽につかりましょう。光が頭、心臓を満たし、両手から両腕へと流れていくのを感じましょう。

## ミランダ・グレイとの子宮の祝福

心臓や両手から世界へとエネルギーを流しましょう。

他の土地へと流れていき、聖なる女性の 1 人の振動を変えているのを感じましょう。

このエネルギーが、世界全体を、癒し、愛し、柔軟にし、育んでいるのを感じましょう。

同じ時間にこのエネルギーとつながっている、世界中にいる他の女性の存在を感じましょう。愛と共有と親交をもって、彼らにこのエネルギーを送り、彼らからのエネルギーを受け取りましょう。

(長い休憩)

そして、月からのエネルギーを、頭から心臓、子宮、足元の大地へと流していきましょう。

エネルギーを目覚めさせ、土地とその土地の女神の聖性を癒しましょう。

(長い休憩)

意識を身体に戻してください。

椅子の上の体の重みを感じ、ゆっくりと手と足のつま先を動かしましょう。深呼吸して、目を開きましょう。

上記のように、セッションは終わりです。

---

## 自分の祝福

祝福後の 28 日、エネルギーは古く必要のないパターンを癒し、放ち続けます。これは身体的、精神的、感情的、霊的なものなので、ご自身を大切にしてください。体によいものを食べたり飲んだりして、自分への祝福を毎日 5 分から 10 分以上、行ってください。

子宮の上に手を当てて、リラックスして座るか、横たわってください。

大きな満月が、美しい銀白の光とともに、子宮の中に満ちていくことを想像してください。こうすると、このエネルギーは自然に流れていき、手や子宮にこのエネルギーを身体的な感覚として感じるかもしれません。流れていくときに、誰もがエネルギーを感じるわけではありません。個々人がエネルギーに関しては独自の体験をするのです。リラックスして、楽しみましょう。

最後に、女神に祝福を感謝しましょう。

---

## ミランダ・グレイとの子宮の祝福

あなたの土地と地球の女性のために、聖なる女性のエネルギーへの礎となる時間を割いてくださり、ありがとうございます。受け取ったエネルギーを楽しんでください。完全さと女性であることの祝賀と楽しみへと連れて行く旅を楽しんでください。

愛と祝福を込めて ミランダ

### ミランダ・グレイとは

ミランダ・グレイは、『赤い月—月経周期からの創造的でセクシュアルでスピリチュアルな贈り物の使い方』と『最適化された女性—月経周期を成功と充実感を達成するために用いる』の作者です。『赤い月』は、英語、スペイン語、ドイツ語、イタリア語に翻訳されていて、2012年にはチェコ語の翻訳も出版される予定です。



ミランダは、月経周期に関して書いたり、教えたりすることを、1985年に始めました。彼女は作家で、出版のアーティストで、シャンティ・レイキ・マスターで、女性のためのワークショップ開催者です。彼女は赤い月ワークショップ、オンライン講座での赤い月ワークショップ、『最適化された女性』に基づく女性の知恵のオンライン講座、「女神のレイキ」ワークショップ、ワークショップ開催者向けの「子宮の祝福」ワークショップを

開いています。ミランダは旅と教えることが大好きです！

