

Livmor Velsignelse med Miranda Gray



Det er en glede for meg at du vil ta del i Livmor Velsignelsen.

Denne velsignelsen er ikke kun tiltenkt å bringe healing og forbindelse til din egen livmor og feminitet, men den er også laget for å ankre den Guddommelige Feminine velsignelsen til ditt land og hjelpe gudinne energiene å våkne i alle mennesker og bringe kjærlig, omsorgsfull og kreativ energi til verden for å inspirere til en ny retning for menneskeheten.

Tilvennings øvelse

Du vil kanskje like å prøve denne enkle øvelsen i dagene før Livmor velsignelsen for å vekke ditt livmor senter til å motta energiene i velsignelsen.

Bring din bevissthet til din livmor, som ligger rett under navlen din.

Forestill deg at en stor gyllen kjele hviler i ditt bekken, fylt med vakkert krystall klart vann. Forestill deg at du tar en stor sølv skje og starter å røre i vannet i kjelen som ligger inni deg. Lag mønstre i vannet med skjeen slik at energiene øker.

Gjør dette i omkring fem minutter og plasser så hendene over din livmor i fem minutter. Det kan være du føler noe fysisk i din livmor, kjenner på følelser eller begrensende tanker etterhvert som energiene renses deg.

Drikk et glass vann etter øvelsen for å støtte utrensningen som skjer.

Livmor Velsignelses harmoniseringen

Den enkleste måten å motta energien er å sitte i stillhet i 20 minutter og åpne og ta imot energien. Ha en klokke i nærheten slik at du kan sjekke tiden og noe å spise rett etterpå for å avslutte seansen.

For å øke opplevelsen vil du kanskje like å gjøre det følgende:

- Ta to små boller og fyll de med vann. – Det Levende Vannet i Livmor Gralen- og plasser et lite lys i den andre.– Lyset i Velsignelsen som vil fylle ditt livmor senter. Velsignelses energien vil også velsigne vannet og du kan drikke det på slutten eller dele det med en annen. Plasser bollene på et trygt sted foran deg slik at de ikke blir veltet.

©2012 Miranda

Translation: Marija Bjørgeseter

Livmor Velsignelse med Miranda Gray

- Spill noe avslappende musikk.
- Plassere et sjal eller skjerf rundt dine skuldre for å vise at du er i nærvær med gudinne energier.
- Les igjennom meditasjonen som er nedenfor og forestill deg at det skjer mens du leser. Hvis du er i en gruppe kan en kvinne lese den høyt for de andre.

Ved velsignelses tidspunktet leses meditasjonen. Sitt behagelig med rett rygg og med håndflater som vender oppad hvilende på lårene. Slapp av og bare motta.

Etter velsignelsen:

Kan du enten fortsette med «Dele velsignelsen meditasjonen» som står nedenfor eller avslutte seansen.

For å avslutte seansen:

For å avslutte seansen drikker du det « Levende vannet» fra din bolle og tar noe å spise. Vær sikker på at du drikker mye i løpet av dagen for å støtte opp under den utrensning som kan skje.

Livmor Velsignelse meditasjonen:

Start med å lese denne meditasjonen på det tidspunkt du har valgt for velsignelsen.

Lukk øynene og bring din oppmerksomhet inn i kroppen.

Føl din vekt på stolen og vekten av armene dine i fanget ditt. Ta en dyp pust og føl deg sentrert.

Bring din oppmerksomhet til din livmor; se, vit, føl eller forestill deg at din livmor er som et tre med to hoved grener og vakre blader og røde juvel-aktige frukter på enden. Føl eller forestill deg at røttene fra treet vokser dypt ned i jordens mørke, forbinder deg og ankrer deg og tillater deg å motta gyllen energi inn i din livmor. Føl deg jordet og balansert.

Tillat nå bildet av ditt livmor tre å vokse til at treet grener deler seg ved hjerte område. Samtidig med at du ser dette bildet, se eller føl at ditt hjerte senter åpner seg og at energi strømmer ned igjennom dine armer inn i dine hender og fingre. Føl kjærlighets forbindelsen mellom jorden, din livmor og ditt hjerte.

Fremdeles med bevisstheten i ditt hjerte, se opp og se eller føl at treet grener fortsetter oppover og omfavner en Full Måne over ditt hode. Full Månens skjønnhet bader deg i rent sølv-hvit lys som vasker igjennom din aura og over din hud.

Åpen deg for å motta lyset fra månen. Tillat det å strømme inn igjennom din krone og fyller ditt hode med lys. Slapp enda mere av og motta dette lyset inn i ditt hjerte. Slapp enda mere av og åpne din livmor og tillat denne energien inn i din livmor i en velsignelse. Det

©2012 Miranda

Livmor Velsignelse med Miranda Gray

kan være du vil føle varme eller energi i din livmor eller til og med en vekkelse av den seksuelle energien.

Sitt nå og nyt energiene i 20 minutter.

'Dele Velsignelsen' meditasjonen

Du vil kanskje like å gjøre denne valgfrie meditasjonen direkte etter velsignelsen på 20 minutter- det vil ta rundt 15 minutter.

Bli atter igjen bevisst på Månen over ditt hode og tillat dens energier å bade deg i lys. Føl at lyset fyller ditt hode og ditt hjerte og strømmer ned dine armer til dine hender.

Tillat energien å strømme fra hjerte og hender inn i verden.

Føl at det strømmer inn i andre land, forandrer vibrasjonen til det

Guddommelige Feminine.

Føl at det healer, elsker, trøster og nærer hele verden.

Føl nærværet av alle de andre kvinnene rundt i verden som er forbundet til denne energien på dette tidspunktet. Send det til dem og motta det fra dem i kjærlighet, deling og samhold.

(lang pause)

Tillat nå energien fra Månen over å strømme fra hodet til livmoren og ned i landet ditt. La energien vekke og heale det hellige i landet og gudinnen i landet.

(lang pause)

Bring din bevissthet tilbake inn i kroppen.

Føl vekten din på stolen og beveg varsomt dine fingre og tær. Ta en dyp pust og åpne øynene.

Nå kan du avslutte seansen slik som beskrevet over.

Selv-velsignelse

Over de neste 28 dagene etter velsignelsen vil energien fortsette å heale og forløse gamle og uønskede mønstre. Disse kan være fysiske, mentale, emosjonelle og spirituelle, så vær snill å være varsom med deg selv; spis og drikk sunt og gjør selv- velsignelsen hver dag i 5-10 minutter eller lengre.

©2012 Miranda

Translation: Marija Bjørgeseter

Livmor Velsignelse med Miranda Gray

Sitt eller ligg komfortabelt med dine hender over din livmor.

Forestill deg en stor Full Måne som fyller din livmor med sølv hvit lys. Når du gjør dette vil energien strømme naturlig og det kan være du føler det fysisk i dine hender og i din livmor. Ikke alle sanser energien mens den strømmer- alle har hver i sær deres egen unike opplevelse med energien. Slapp av og nyt!

På slutten, takk din gudinne for hennes velsignelse.

Takk for at du tok deg tid til å være et anker for de Guddommelige Feminine energiene til ditt land og for kvinnene på jorden. Vær så snill å nyte energiene du har mottatt og den reisen det vil ta deg på mot helhet og feiringen og gleden over å være kvinne.

Kjærlighet og velsignelse, Miranda



©2012 Miranda

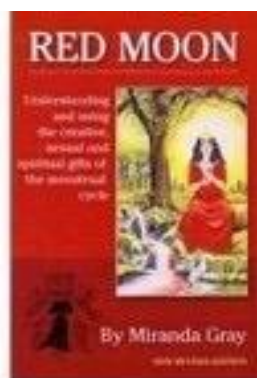
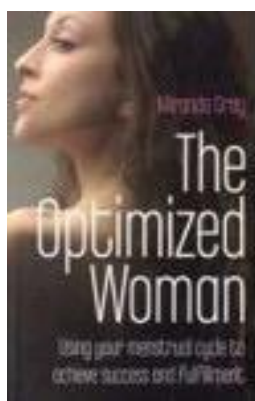
Translation: Marija Bjørgeseter

Livmor Velsignelse med Miranda Gray

Om Miranda Gray

Miranda Gray er forfatteren av boken **'Red Moon – Understanding and using the creative, sexual and spiritual gifts of the menstrual cycle'**, og av **'The Optimized Woman – using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment'**. 'Red Moon' er tilgjengelig på Engelsk, Spansk, Fransk, Tysk, Italiensk, Kroatisk and Tjekkisk. 'The Optimized Woman' er tilgjengelig på Engelsk, Spansk og Italiensk og i 2012 på Tjekkisk.

Miranda startet å skrive og undervise om menstruasjons syklusen i 1985. Hun er forfatter, publisert kunstner, Shantihi Reiki Master lærer og holder kvinne kurs. Hun tilbyr Red Moon workshops, et Red Moon workshop facilitators' online kurs, Womens Wisdom online kurs basert på 'The Optimized Woman', 'Goddess Reiki' workshops og 'Womb Blessing' workshops for facilitators. Miranda elsker å reise for å undervise!



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



©2012 Miranda

Translation: Marija Bjørgeseter