

子宮の祝福入門



子宮の祝福への調和とは何ですか？

子宮の祝福への調和とは、「女性の聖杯」(子宮)を癒すため、聖なる女性と内なる月や地球に、個人的なつながりや体現を癒し強めるための、聖なる女性からのエネルギーの贈り物です。

「調和」は、人々を癒しのエネルギーにつなげるエネルギーのテクニックです。子宮の祝福は、私にとっては、この美しいエネルギーをあなたにもたらず方法です。

子宮の祝福への準備

小包を受け取るように、ただオープンになって贈り物を受け取るだけでよいのです。しかし、自分の子宮の中心により意識的になるため、美しくパワーを与えるエネルギーを目覚めさせ抱きしめ楽しむため、前もってエクササイズをしたいかもしれません。もし瞑想の経験がなければ、これらのエクササイズが子宮の祝福への準備にもなるでしょう。

続く数日間、祝福の前後と最中に、いくつものエクササイズを送ります。

祝福を受けるには、20分間ほど静かで心地よい場所に座っているだけで大丈夫です。ただし、用意するとよいものもあります。

- お茶碗ほどのサイズの小鉢を2つ。片方には水を入れ、祝福の後に飲みます。もう一方にはろうそくを立てます。なので、必ず水漏れせず、燃えないものにしてください。2つの小鉢は、あなたの聖杯、子宮を象徴しているので、美しい、魔法的、特別だと感じるものを選んでください。
- 小鉢に立てるティーライト型のろうそく
- ショールカスカーフ—あなたの月経の相、人生の相、聖なる女性のいずれかを表す色を選んでください。
- リラックスできる音楽
- 終了後に召し上がれるもの

子宮の樹木の瞑想

これは、子宮の祝福への準備の一部にもなる瞑想です。5分～10分かかります。子宮の祝福の日の前日までならいつ行ってもかまいません。

月の木は、古代の聖なる女性の象徴で、子宮につながる方法として瞑想の中で使用します。子宮はおへその真後ろにあります。

ヴィジュアライゼーションが得意でなかったり、イメージを「見る」ことができなかったりしても、この瞑想をすることはできます。エネルギーが意思の後を追いますから。瞑想の間、感情的にどう感じるか、身体の内部でどう感じるか、身体の周りをどう感じるかに気づきましょう。エネルギーが中心を流れ、開かせるかのように、子宮、心臓、両手に、温かさと圧力を感じるでしょう。

目を閉じて、意識を身体へともっていきましょう。

椅子の上の体の重み、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。

子宮に自分の意識を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。子宮の木の根は、地球の奥深くへと伸びていき、あなたにつながり、あなたを彼女のエネルギーに落ち着かせます。あなたが落ち着けば、子宮へと流れている彼女のエネルギーを感じ、見ることができるでしょう。

集中とバランスを感じましょう。

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。

リラックスしましょう。強さ、愛、パワーを得ていることを感じましょう。

この瞑想の終わりに、子宮の木のイメージや感覚が縮んで、子宮に戻っていくようにしましょう。けれど、地球の奥深くへと根が伸びていき、強さと落ち着きを与えているという意識を保ちましょう。

身体、椅子の上の体の重み、膝の上の腕の重さに意識を戻しましょう。

手と足の指先をゆっくりと振って、目を開きましょう。

そして、この女神のエネルギーを世界へと放ちましょう。

祝福に関する質問

祝福はどれぐらいかかりますか？

20分ぐらいです。

20分後、さらに10分間の瞑想を続け、この美しいエネルギーを地球になじませてもよいでしょう。

誰でもエネルギーを受け取れますか？

女性なら誰でも、少女であっても初潮を迎えていれば、祝福は受け取れます。母親と娘が、女神へのこのつながりを共有するのは、素晴らしい体験となるでしょう。

閉経後の女性でも、祝福は受け取れます。

妊娠中の女性でも、祝福は受け取れます。どんな遠隔のエネルギー・ワークでも、エネルギーを受け取るかどうかは自由に選べます。乳児もエネルギーを受け取るか拒むか、選択できます。エネルギーの贈り物は、聖なる意志や愛に従って与えられるもので、必要性や人生の道に合わせて、個々人に働きます。

選んだ時間に瞑想をできない場合、どうすればいいですか？

エネルギーの贈り物は贈られています、エネルギーは「積み重なって」います。つまり、あなたの高位の自己(Higher Self)が、じっくりとエネルギーにオープンになり、受け取れるような静かな時間をもてるようになるまで、エネルギーを保持してくれています。

エネルギーへの準備ができない場合、どうすればいいですか？

あなたの高位の自己が、統合する準備が整うまで、エネルギーを保持してくれています。

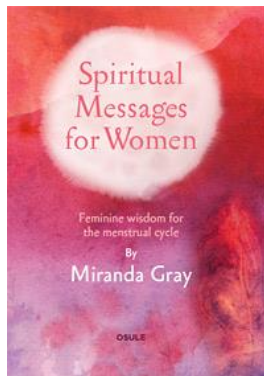
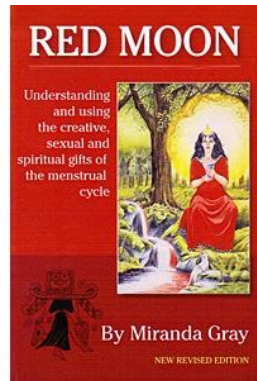
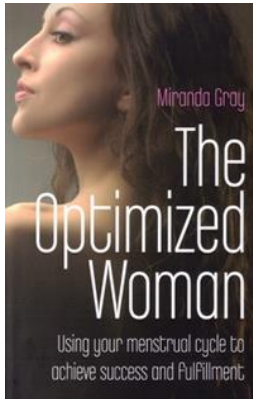
祝福とは単なる豊饒ですか？

いいえ、豊饒とは、女性のエネルギーの、小さいですが大切な一部です。子宮の中心と月経周期は、私たちにパワーを与えるような素晴らしい能力と贈り物をもたらします。女性性とは、私たちのようにダイナミックで挑戦的、愛と育み、魔法的でセクシー、創造的で直感的、強く賢いものなのです。

グループでも祝福を受け取れますか？

ミランダ・グレイとの子宮の祝福

もちろん！ とても良い考えです。20分間の子宮の祝福の後、グループの一人が、エネルギーを世界になじませるための追加の瞑想をすることもできます。これは、あなたが受け取った贈り物をシェアする素敵な方法です。満月や母なる女神の賜物を繁栄するような食べ物をもっていくのもよいでしょう。



www.mirandagrays.co.uk
www.optimizedwoman.com
www.spiritualmessagesforwomen.com
www.redmoonthebook.com

