

Jednostavna meditacija o maternici koja će vas pripremiti za vaš Worldwide Womb Blessing!



Ovdje je podsjetnik na meditaciju koju mnoge žene zaboravljaju. Možete objaviti ovu meditaciju prije svakog wwWB kako biste pomogle ženama da se pripreme za njega.

Mnoge žene propuste iskusiti jednostavnu, ali prelijepu meditaciju koju možemo raditi prije primanja Worldwide Womb Blessinga. Ova nam meditacija pomaže u povezivanju uma s maternicom i njezinim energijama. Maternici pruža osjećaje prihvaćenosti i vrijednosti, što je priprema za prekrasne energije Blagoslova. Meditacija također dovodi našu maternicu i energije ciklusa u ravnotežu – bez obzira na fazu u kojoj se nalazimo.

Ovu meditaciju možemo izvoditi bilo kada tijekom ciklusa kada osjećamo da nam je potrebna ravnoteža i sklad te obnavljanje naše ženske energije i snage.

A ukoliko nemate ciklus ili maternicu, svejedno možete sudjelovati u meditaciji – jer još uvijek imate kotao koji se nalazi u donjem dijelu vašeg trbuha!

Jednostavna verzija meditacije nalazi se u Womb Blessing dokumentu za preuzimanje, ali za vas je ovdje duža verzija.

Obrati pažnju na svoju maternicu koja leži točno ispod tvog pupka.

Osjeti, znaj ili vidi veliki zlatni kotao obložen srebrom kako leži u tvojoj zdjelici. Ispunjen je prekrasnom kristalno čistom vodom.

(Pauza)

Zamisli kako stavljaš ruku u kotao i kako počinješ miješati čarobne vode ove zdjele koja leži u tebi.

Svojom rukom stvaraj oblike u vodi i pokreći energije.

Dok se voda vrtloži, ona sjaji nježnom bijelom svjetlošću.

Opusti se dok se igraš energijama svojeg kotla.

(Igraj se s energijama oko pet minuta.)

Sada stavi ruke na svoju maternicu. Osjeti kako zdjela koja leži ispod njih sjaji prekrasnom bijelom svjetlošću.

(Osjećaj svoj donji trbuh otprilike pet minuta.)

Možeš iskusiti fizičke senzacije u svojoj maternici kao znak prihvatanja tvoje pažnje ili možeš osjećati mir i ljubav i osjećaj usredotočenosti u svojoj maternici, a možeš osjetiti i kako se čiste stari obrasci.

Kad si spremna, duboko udahni.

Nasmiješi se svojoj maternici. I otvori oči.

Popij čašu vode nakon ove meditacije kako bi potpomogla pročišćavanje

Sjeti se svoje maternice tijekom dana – i nasmiješi joj se!

www.wombblessing.com

www.mirandagrays.co.uk



<https://www.facebook.com/worldwidewombblessing/>



<https://www.facebook.com/mirandagrayshome/>



@wombblessing.mirandagrays

@mirandagrays.author



@wombblessing

<https://www.youtube.com/user/menstrualwisdom>