

## Eine einfache Schoßmeditation, um dich auf dein weltweites Womb Blessing vorzubereiten!



Viele Frauen verpassen die einfache, aber wunderschöne Vorbereitungsmeditation, die wir vor dem Empfang des weltweiten Womb Blessing machen können.

Diese Meditation hilft uns, unseren Geist mit unserem Mutterleib und seinen Energien zu verbinden. Sie hilft der Gebärmutter, sich anerkannt und validiert zu fühlen, was sie auf die schönen Energien im Segen vorbereitet. Und die Meditation hilft uns, unseren Schoß und die Zyklus-Energien auszubalancieren - egal in welcher Phase wir uns befinden.

Wir können diese Meditation auch zu jeder Zeit in unseren Zyklen durchführen, wenn wir das Gefühl haben, dass wir Balance und Harmonie und die Wiederherstellung unserer weiblichen Energie und Kraft brauchen.

Und wenn du keinen Zyklus oder eine Gebärmutter hast, kannst du trotzdem an der Meditation teilnehmen - weil du immer noch ein Energiezentrum in deinem Unterbauch hast!

Eine einfache Version der Meditation ist im Schoß-Segen-Download-Dokument, aber hier ist eine längere Version für dich:

Bringe dein Bewusstsein in deinen Schoß, der direkt unter deinem Nabel liegt.

Fühle, wisse oder sehe, dass ein großer goldener, mit Silber ausgekleideter Kessel in eurem Beckengürtel ruht. Er ist mit wunderschönem, kristallklarem Wasser gefüllt.

(Pause)

Stell dir vor, du streckst deine Hand in den Kessel, und du fängst an, das magische Wasser dieser Schale, die in dir liegt, umzurühren.

Mache mit deiner Hand Formen in das Wasser und rühre die Energien um.

Während das Wasser wirbelt, leuchtet es mit einem weichen weißen Licht.

Entspanne dich, während du mit den Energien deines Kessels spielst.

(Spiele etwa fünf Minuten lang mit den Energien).

Lege nun deine Hände über deinen Schoß. Fühle, wie die Schale, die unter ihnen liegt, mit wunderschöner weißer Energie leuchtet.

(Mache dir etwa fünf Minuten lang eine Pause im Bewusstsein deines unteren Bauches).

Vielleicht spürst du körperliche Wahrnehmungen in deiner Gebärmutter, während sie deine Aufmerksamkeit willkommen heißt, oder du fühlst Frieden und Liebe und ein Gefühl der Zentriertheit in deiner Gebärmutter, und du fühlst vielleicht alte Muster klar.

Wenn du bereit bist, atme tief ein.

Lächle deine Gebärmutter an. Und öffne deine Augen.

Trinke nach dieser Meditation ein Glas Wasser, um jede Entgiftung zu unterstützen.

**Erinnere dich tagsüber an deinen Mutterleib - und lächle ihn an!**

[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

[www.mirandagrays.co.uk](http://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>