

# A Bênção Mundial do Útero de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertando e curando as energias femininas desde 2012

Criadora: Autora e Professora Miranda Gray



[Click here for Miranda's personal welcome](#)

*Estou muito feliz em saber que você fará parte da Worldwide Womb Blessing® - Bênção Mundial do Útero.*

*A Bênção não tem apenas a intenção de trazer uma simples cura e uma conexão com seu próprio útero e feminilidade. Ela também visa ancorar a Bênção da Divindade Feminina na Terra. Ela ajuda as energias femininas a despertarem em todas as pessoas e traz amor, cuidado e energia criativa para o mundo para inspirar uma nova direção para a humanidade.*

*Desfrute da energia que você recebeu e da jornada em que você será levada por cada Bênção em direção à plenitude e à celebração e alegria de ser uma mulher.*

*Amor e bênçãos, Miranda*

Saiba mais sobre a Worldwide Womb Blessing® (Bênção Mundial do Útero) em 'O despertar da energia feminina', de Miranda Gray.



## Antes da Bênção do Útero (Womb Blessing®)

É como receber uma encomenda: tudo o que você tem que fazer é estar aberta para receber o presente da Womb Blessing. Se você é nova na meditação, estes exercícios a ajudarão a praticar para a Womb Blessing.

No dia da Bênção Mundial do Útero - Worldwide Womb Blessing®

### O que eu preciso ter para participar?

Você precisará de:

- **Duas pequenas ‘Tigelas do Útero’** – elas podem ser qualquer tipo de tigelas, bacias ou xícaras.
- **Um xale** para colocar em volta dos seus ombros para criar um espaço sagrado e trazer foco para seu corpo.
- A [Meditação da Womb Blessing®](#) e a [Meditação de partilha](#) fornecidas abaixo, ou [baixe uma versão em áudio](#).
- Algo para comer posteriormente

**Para reforçar a experiência, talvez você queira:**

- Tocar alguma música relaxante.
- Criar um altar.
- Decorar a sala para refletir o Arquétipo da Terra.
- Fazer a meditação com amigos ou familiares presencialmente ou online.
- Participe das meditações adicionais (opcionais):
  - o [A Meditação Bênção Earth-Yoni](#)
  - o [A Meditação sazonal do hemisfério Norte](#)
  - o [A Meditação sazonal do hemisfério Sul](#)

Escolha a meditação correspondente ao seu hemisfério e verifique o texto da meditação para ver o que você precisa.

# A Bênção Mundial do Útero de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertando e curando as energias femininas desde 2012  
Criadora: Autora e Professora Miranda Gray

## Como participar:

### Simple passo a passo

**1 Passo:** No horário escolhido, leia a bela meditação da Bênção do Útero no horário escolhido. (5 minutos)

**Passo 2:** Receba a Bênção. Sente-se calmamente, relaxe e receba a bela energia (15 minutos)

**Passo 3:** Envie e receba luz. Leia a Meditação de Partilha e envie e receba luz e amor de todas as mulheres que participam da palavra (10)

**Passo 4:** Comemore! Beba, coma e celebre suas lindas energias femininas!

-----  
**Passo 5:** Participe das meditações adicionais da energia feminina! Além da meditação da Bênção do Útero- Womb Blessing, você também pode participar de uma ou ambas das seguintes meditações adicionais:

A Meditação Bênção Earth-Yoni

A Meditação sazonal pro hemisfério Norte ou Sul

Então comemore! Beba, coma e celebre suas lindas energias femininas!

**Passo 6:** Continue sua jornada de despertar e cura... registre-se para sua próxima Bênção Mundial do Útero. Receba outra Bênção do Útero pessoal para abrir e curar níveis mais profundos de suas energias femininas, desfrute de outra Bênção Earth-Yoni e descubra as próximas meditações sazonais.

Avisaremos quando as inscrições estiverem abertas! 😊



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



<https://www.instagram.com/wombblessing.mirandagrays/>

## 1. A Meditação da Womb Blessing®

Antes do horário de registro escolhido por você para a Bênção:

Encha uma Tigela do Útero com água, para representar as Águas Vivas do seu útero, e coloque uma pequena vela em outra tigela, para representar a Luz da Bênção que preencherá o centro do seu útero.

Posicione as tigelas em algum lugar seguro na sua frente de modo que elas não sejam derrubadas.

No horário escolhido:

Feche seus olhos e traga a sua atenção para o seu corpo.

Sinta seu peso sobre a almofada, o peso dos seus braços no seu colo. Tome uma respiração profunda e sinta-se centrada em seu interior.

Traga a sua atenção para o seu útero; veja, saiba, sinta ou imagine que seu útero é como uma árvore com dois ramos principais e lindas folhas e frutos vermelhos como joias nas extremidades. Sinta ou imagine que as raízes da árvore crescem se aprofundando dentro da escuridão da terra, te conectando e te ancorando, te permitindo receber energia dourada em seu útero.

Sinta-se ancorada e equilibrada.

Agora, permita que a imagem da sua Árvore do Útero cresça até que os ramos da árvore se separem na altura do seu coração. Conforme você se conecta com essa imagem, veja ou sinta o centro do seu coração se abrir e a energia fluir descendo pelos seus braços e dedos. Sinta a conexão de amor entre a terra, seu útero e seu coração.

Ainda com a atenção ao seu coração, olhe para cima e veja ou sinta que os ramos da árvore continuam subindo para acolher uma Lua Cheia sobre a sua cabeça. A beleza da Lua Cheia te banha em uma luz pura branco-prateada que lava sua aura e sua pele.

Abra-se para receber a luz da Lua. Permita-a entrar através da sua coroa e preencher seu cérebro com luz. Relaxe um pouco mais e receba essa luz em seu coração. Relaxe mais ainda, abra seu útero e permita que essa energia chegue a ele como bênção.

*Sente-se relaxada e receba a energia de Sincronização da Womb Blessing por 20 minutos.*

*Para terminar a meditação:*

Traga a sua atenção de volta ao seu centro do útero e aprofunde suas raízes da Árvore do Útero dentro da Terra.

*(Se você for continuar com as outras meditações, não precisa fazer a parte a seguir)*

Tome uma respiração profunda.

Mexa os dedos das mãos e dos pés.

Sorria.

Abra seus olhos.

*Beba a água da sua Tigela do Útero e coma algo gostoso.*

# A Bênção Mundial do Útero de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertando e curando as energias femininas desde 2012

Criadora: Autora e Professora Miranda Gray

---

## 2. A Meditação da Partilha

Mais uma vez, tenha consciência da Lua sobre a sua cabeça e permita que sua energia te banhe com luz. Sinta a luz preencher sua cabeça e seu coração e descer pelos seus braços até suas mãos.

Permita que a energia flua do seu coração e mãos para o Mundo.

Sinta-a fluir por outras terras, mudando a vibração para uma da Divindade Feminina. Sinta-a curando, amando, acalmando e acolhendo o mundo inteiro.

Sinta a presença de todas as outras mulheres no mundo todo que estão conectadas com essa energia neste momento. Envie-a para elas e receba delas em amor, partilha e comunhão.  
*(Pausa)*

Agora, permita que a energia da Lua acima de você flua da sua cabeça ao coração, depois ao útero e desça para dentro da sua Terra.

Deixe a energia despertar e curar a sacralidade da Terra e da deusa na Terra. *(Pausa)*

### *Para terminar a meditação:*

Traga a sua atenção de volta ao seu corpo e aprofunde as raízes da sua Árvore do Útero dentro da Terra. Sinta seu peso sobre a cadeira. Tome uma respiração profunda. Mexa os dedos das mãos e dos pés.

Sorria. Abra seus olhos.

### *Beba a água da sua Tigela do Útero. Coma algo gostoso e beba em celebração.*

Se desejar, você pode participar de uma das duas meditações adicionais:

1. A Meditação Bênção Earth-Yoni.
2. A Meditação sazonal pro hemisfério Norte ou Sul.

Reabasteça sua água em sua tigela do útero

## Meditações Adicionais (e opcionais)

As seguintes atividades podem ser adicionadas após a Meditação da Partilha

### 3. Bênção da Earth-Yoni

A **Bênção Earth-Yoni** é uma partilha mundial da energia da Mãe Divina na qual as mulheres participantes recebem a energia da Bênção Earth-Yoni para trazer cura e para restaurar a sacralidade a suas Yonis (uma palavra em sânscrito para a vagina e a vulva).

A Bênção Earth-Yoni é um presente de amor oferecido gratuitamente para a cura de todas as mulheres. Espero que você goste. Amor e abraços Miranda

#### A Yoni

A Yoni é um santuário sagrado. É o belo portal pelo qual a energia da Terra entra no seu corpo, o portal pelo qual a vida surge e pelo qual nos conectamos com a Terra. A Yoni liga o mundo externo com a escuridão interna e com o centro espiritual do nosso útero, e nos aterriza na Terra. É o santuário físico da Divindade Feminina em seu aspecto de menina jovem, mulher adulta, mulher madura e mulher anciã.

Nesta simples bênção, a Mãe Divina retorna para nós, para curar a alienação e despertar a energia e a presença dela em nossas vidas.

#### Como Participar

- **Leia a meditação abaixo**, imaginando as cenas enquanto as lê. Se você organizou um grupo, você pode querer escolher uma mulher para ler a meditação.
- Sente-se silenciosamente para receber a iniciação Earth-Yoni. Você pode sentir formigamento no seu corpo, você pode estar consciente da energia, das cores ou da Divindade Feminina ou você poderá simplesmente sentir paz.
- Se desejar, você pode continuar com a Meditação do Arquétipo. Se você desejar finalizar a sessão, alongue-se, beba a sua água e coma algo para ajudá-la a aterrar. Coma de maneira consciente – saboreando cada mordida e sabendo que você está comendo o corpo da Mãe – faça com que comer seja uma oração sensual de amor e conexão.

# A Bênção Mundial do Útero de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertando e curando as energias femininas desde 2012

Criadora: Autora e Professora Miranda Gray

---

## Meditação Bênção Earth-Yoni

A Bênção durará 10 minutos. Junte suas mãos na **posição Yoni (veja a fotografia)**.

Se você tiver dificuldade em fazer a forma, apenas certifique-se de que suas mãos estejam confortáveis. Pense em suas mãos fazendo um formato de coração.

Leia a meditação abaixo, dando a si mesma tempo para visualizar e experimentar cada aspecto dela.

Sente-se confortavelmente e feche seus olhos.

Traga a consciência ao seu útero, à sua Yoni e à Terra. Respire profundamente.

Veja, saiba, sinta ou imagine que você está em uma linda praia, com as ondas gentilmente lavando seus pés. À sua frente está uma pequena ilha sagrada cheia de árvores antigas.

(Pausa)

Seguindo por entre as árvores, há um caminho rústico ao lado de um pequeno riacho. Você ouve o barulho do riacho enquanto ele corre em pequenas cachoeiras entre os pedregulhos.

Você segue o caminho, consciente da Terra debaixo dos seus pés descalços, as delicadas energias das árvores, plantas e animais à sua volta e o caloroso toque dos raios do sol. Você relaxa enquanto caminha e sente a conexão sagrada entre sua Yoni, a vida e a Terra.

(Pausa)

O caminho termina na fonte do riacho, que é um pequeno santuário aninhado entre duas grandes pedras brancas. Você vê a água emergindo da abertura do santuário da Mãe Terra e você sente a presença do amor dela envolvendo você.

(Pausa)

Você entra no santuário circular e uma única janela alta de vitral preenche o lugar com lindas cores. Você vê plantas, animais e pássaros desenhados no vidro.

No centro do espaço há uma grande tigela branca circular com um longo bico por onde as águas da tigela fluem para criar o riacho. Você se senta em uma bela almofada decorada em frente à tigela.

Sinta sua Yoni aberta e a energia que desperta dentro dela.

Seu coração, Yoni e útero preencham-se com a energia e o profundo amor da deusa.

(Pausa)

### Para finalizar:

Faça uma concha com suas mãos e beba das águas que escoam da tigela. Enquanto bebe, faça um compromisso com a Mãe Divina em seu coração de que você passará sua bênção a outra mulher. Sinta gratidão pela profunda conexão que ela fez com o seu coração, sua Yoni e a Terra.

(Pausa)

Traga a consciência de volta ao seu corpo físico. Sinta o peso do seu corpo.

Respire profundamente e mexa seus dedos das mãos e dos pés.



Abra seus olhos e sorria.

Você pode retornar ao santuário a qualquer momento para receber apoio, energia, orientação ou amor da Mãe Divina.



# A Bênção Mundial do Útero de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertando e curando as energias femininas desde 2012  
Criadora: Autora e Professora Miranda Gray

---

## 4. A Meditação sazonal do hemisfério Norte

### Meditação da Aceitação da Sexualidade

#### Sobre a Meditação da “Aceitação da Sexualidade”

As flores são um maravilhoso reflexo da beleza e da natureza sensual da sexualidade feminina. Elas nos mostram que nossa natureza sexual é linda quando está aberta, e que ela está ali para ser vista, nutrida e desfrutada.

As visões tradicionais e as propagandas modernas podem restringir e danificar o nosso olhar sobre a sexualidade feminina. É tempo de permitir que a flor da nossa sexualidade se abra para e que possamos aceitá-la e recebê-la em toda a sua beleza e desfrutar da sua expressão natural em nossas vidas. Libertas do medo, das limitações e das expectativas, podemos descobrir nossa verdadeira sacralidade sexual.

No Dia da Womb Blessing, poderá ser especialmente poderoso se você estiver em sua fase ovulatória ao fazer a meditação da “Aceitação da Sexualidade”, pois você compartilhará as mesmas energias da Mãe Terra.

### Meditação da Aceitação da Sexualidade

Você vai precisar de uma flor ou um buquê de flores posicionado a sua frente antes de começar a meditação

Feche os olhos e traga a sua consciência ao seu corpo.

Sinta ou saiba que o seu centro de energia do Útero repousa em seu ventre. Tome uma respiração profunda e relaxe essa parte do seu corpo.

Abra os olhos e fixe seu olhar na flor que está a sua frente. As flores são um lindo reflexo de nossa Divindade Feminina.

Enquanto você inspira, inspire a beleza da flor:

Diga mentalmente “**Eu inspiro a beleza desta flor para dentro do meu útero**”.

Saiba que o seu corpo e a sua sexualidade são lindos. (Pausa)

Agora, inspire a suavidade e o perfume das pétalas:

Diga mentalmente “**Eu inspiro a sensualidade desta flor para dentro do meu útero**”.

Saiba que a sensualidade do seu corpo é a maneira feminina natural de se conectar com o mundo. (Pausa)

Inspire a abertura da flor:

Diga mentalmente “**Eu inspiro a abertura desta flor para dentro do meu útero**”.

Saiba que a sexualidade do seu corpo faz com que você se abra para o mundo, para dar e receber. (Pausa)

Inspire a energia do amor e da vida que circundam sua flor:

Diga mentalmente “**Eu inspiro o amor e a vida desta flor para dentro do meu útero**”.

Saiba que a sua sexualidade é a energia do amor e da vida. (Pausa)

Agora, imagine ou saiba que você coloca a flor dentro do seu útero:

Sinta que sua sexualidade e sensualidade não devem ficar escondidas na escuridão e sim abertas para a luz. (Pausa)

Sinta que a sua sexualidade e sua sensualidade são lindas expressões da Divindade Feminina que devem ser apreciadas e desfrutadas.

(Pausa)

Saiba que, como as flores, nossa sexualidade e sensualidade vêm em muitas formas diferentes e cada uma tem sua beleza e sacralidade.

(Pausa)

Ao longo do dia, traga a sua atenção para a flor dentro do seu útero e permita que a beleza e energias dele fluam através de você na maneira como você caminha, fala e interage com o mundo.

Quando você se sentir pronta para encerrar a meditação:

Finalize a meditação agradecendo à Divindade Feminina e à flor:

Eu agradeço à Divindade Feminina pela beleza do meu corpo, minha sensualidade e minha sexualidade.

Me abençoe para que eu possa crescer em total aceitação deste lindo e sagrado aspecto de mim mesma.

Eu agradeço a esta flor por seus presentes de sensualidade, sexualidade, amor e vida e eu peço para que essas energias repousem no meu útero e cresçam em harmonia dentro de mim.

**Beba a água de sua Tigela do Útero, coma e celebre!**

Quando posso fazer a meditação?

- Em qualquer momento durante o Verão, quando as energias Mãe da terra estão fortes.
- Na lua cheia, quando a lua está com as energias da Mãe.
- Durante a ovulação, quando você incorpora as energias da Mãe.

Em um grupo

Você pode oferecer uma flor para cada mulher ou ter um grande buquê de flores no centro do círculo como foco para as mulheres durante a meditação. Ao final da meditação, você pode dar uma flor do buquê para cada mulher levar para casa.

# A Bênção Mundial do Útero de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertando e curando as energias femininas desde 2012

Criadora: Autora e Professora Miranda Gray

---

## 4. A Meditação sazonal do hemisfério Sul

### Meditação Curando as Ancestrais Maternas

#### Sobre a meditação das “Ancestrais Maternas”

Dentro de nossos ossos, dentro do nosso DNA, mantemos os padrões de nossas Ancestrais Maternas – a linhagem mitocondrial. Este é o DNA que é passado da mãe para suas filhas e filhos, mas **apenas as filhas** podem transmiti-lo para a próxima geração. Esta meditação tem como foco a cura da linhagem útero-a-útero, nossa linhagem mitocondrial.

Bem dentro de nosso DNA e de nossa memória celular, estamos ligadas às nossas Ancestrais Maternas; aos seus traumas, dores, e sofrimentos, e também à sua força, coragem, vivacidade e sabedoria. Se fizermos uma viagem retroativa no tempo, descobriremos que a raça humana origina-se de uma população muito pequena. Portanto, quando um grande grupo de mulheres envia cura de volta no tempo através da linhagem útero-a-útero, elas também enviam cura para baixo, através dessa linhagem, para todos no momento. Isto faz da meditação da “Cura das Ancestrais Maternas” uma ferramenta ponderosa para todos.

Na tradição do Hemisfério Norte, Samhain ou Hallowe'en é a celebração da Mãe Terra voltando do arquétipo da Feiticeira para o arquétipo da Anciã.

É também a melhor época para uma jornada ao Submundo, a terra dos ancestrais, para curar nossa linhagem maternal e liberar a beleza, a magia, a força e a sabedoria dessa linhagem para nossa vida.

Para esta meditação, você precisará criar representações físicas de sua linhagem feminina – sua mãe, sua filha, sua avó, sua bisavó etc.

No Dia da Bênção do Útero, estar menstruada na hora da meditação “Curando as Ancestrais Maternas” pode ser muito poderoso, pois você estará compartilhando as mesmas energias da Mãe Terra.

### Meditação “Curando as Ancestrais Maternas

Coloque sua(s) boneca(s) entre as suas Tigelas do Útero – a tigela de água à esquerda, e a tigela com a vela à direita.

Conecte-se com a Árvore do Útero e estenda suas raízes profundamente dentro da Terra. *(Pausa)*

Veja, saiba ou sinta que acima de você está a mais linda Lua Cheia, que a banha com luz prateada. *(Pausa)*

Tenha consciência ou imagine que, ao seu redor, estão as mulheres de sua linhagem materna, banhada na Luz do Luar. *(Pausa)*

Observe como elas são.

Algumas vêm do passado recente. Outras vêm de nosso passado ancião. Algumas vêm até das primeiras famílias distantes da humanidade.

Ouçã suas vozes, sua sabedoria e a canção que elas trazem.

Sinta o amor delas, pois neste espaço todas elas são suas mães. *Pause)*

Saiba que suas Ancestrais Maternas também são as ancestrais de outras mulheres no Mundo. Somos todas irmãs da mesma família de mulheres ao longo do tempo. Ao curar a sua linhagem, você cura a linhagem de outras mulheres.

Tome uma respiração profunda, e coloque seus dedos sobre a região do útero de sua boneca.

Diga em voz alta ou mentalmente:

Peço que o amor e a cura da Mãe Divina seja dada a todas as minhas ancestrais maternas e à minha linhagem maternal.

Que todos os padrões genéticos e memórias celulares sejam curadas.

Que todas as memórias energéticas e memórias grupais sejam curadas.

Que o amor e a paz retornem a mim e à minha linhagem.

Que minhas Mães estejam comigo em beleza e amor.

Veja ou imagine luas cheias na palma de suas mãos. Permita que a paz e o amor da Divindade Feminina flua através de você, através de suas mãos e para dentro de sua boneca.  
(Pausa)

Sinta ou imagine bem dentro de si mesma, que seus padrões estão sendo curados e que você está sendo gentilmente e profundamente transformada. Sinta seu coração se abrir com o amor para acolher suas Mães. (Pausa)

### Preparando-se para finalizar a meditação:

Pegue a linha branca e amarre-a em volta de sua boneca. Trata-se de um símbolo da cura de sua linhagem maternal e do resgate de sua feminilidade autêntica e livre. Diga em voz alta ou mentalmente:

Mães, eu agradeço a todas vocês pela vida que me deram,  
pela coragem através da adversidade para dar vida a suas filhas – minhas mães,  
pelo corpo que me deram  
e pelos seus aspectos que eu expresse no mundo,  
por suas dádivas, talentos e habilidades  
e pela sua sabedoria que reside no fundo de meus ossos.  
Nunca caminho sozinha porque você está comigo.  
Meu amor e gratidão.

Traga a consciência para seu corpo. Tome uma respiração profunda e mexa os dedos das mãos e dos pés. Abra os olhos, tome uma respiração profunda. E sorria 😊

**Beba a água da sua Tigela do Útero, coma e celebre!**

Você não precisa fazer nada para 'criar' o seu desejo, simplesmente relaxe e desfrute recebendo toda a abundância enviada a você através da meditação.

### Em grupo

Peça às mulheres que coloquem suas bonecas em círculo, num altar ou num espaço sagrado, enquanto celebram após as meditações.

### O que fazer com as bonecas após a meditação:

Dependendo dos materiais usados para confeccionar as bonecas, você pode:

- Entregue-as de volta à Mãe Terra, enterrando-as.
- Coloque-as em seu altar ou numa prateleira – como um lembrança de suas ancestrais femininas.

Pode também expor suas bonecas numa prateleira durante sua fase menstrual para honrar sua menstruação e reconhecer sua conexão com suas ancestrais femininas através de seu sangue (DNA) e seu útero.

# A Bênção Mundial do Útero de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertando e curando as energias femininas desde 2012

Criadora: Autora e Professora Miranda Gray

---

Você também pode incluir suas bonecas nas festas de família e nas celebrações das estações.

É possível também reconectar com suas Ancestrais Maternas em outras Luas Cheias, e usar as bonecas como foco quando precisar de apoio ou guiança.

Nossas ancestrais estão conosco tanto espiritualmente quanto fisicamente – em nosso útero e nosso DNA – pois elas são parte de tudo que fazemos na vida!

## Quando posso fazer a meditação?

- A qualquer momento durante o inverno, quando as energias da Anciã da terra estão fortes.
- Na lua negra, quando a lua está em suas energias da Anciã.
- Durante a menstruação, quando você incorpora as energias da Anciã.