

La Worldwide Womb Blessing di Maggio

La Worldwide Womb Blessing® risveglia e rivitalizza le energie delle donne dal 2012
Originatrice: autrice ed insegnante Miranda Gray

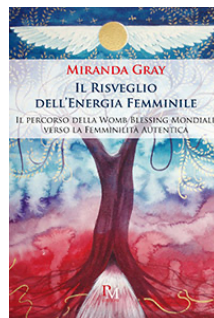


[Click here for Miranda's personal welcome](#)

Sono felicissima che parteciperai alla Worldwide Womb Blessing (Benedizione Mondiale del Grembo). La Worldwide Womb Blessing, non solo ti dona guarigione energetica e connessione al tuo grembo e alla tua femminilità, ma radica la benedizione della Sacralità Femminile nella Terra, per contribuire al risveglio delle energie della Dea in ogni persona e per diffondere nel mondo delle energie amorevoli, nutrienti e creative che mostrano una nuova direzione all'umanità. Goditi l'energia che riceverai e il viaggio che ogni Benedizione ti porterà a compiere verso la completezza, la celebrazione e la gioia di essere donna.

Amore e benedizioni, Miranda

Scopri di più a proposito della Worldwide Womb Blessing nel libro ["Risveglio dell'Energia Femminile" di Miranda Gray](#).



Prima della tua Womb Blessing®

Proprio come aprire un pacchetto contenente qualcosa di speciale per te: per ricevere il dono dell'energia della Womb Blessing, semplicemente sii aperta e ricettiva.

Se è la prima volta che fai la meditazione, le attività di seguito ti aiuteranno a prepararti al meglio per la tua Womb Blessing.

Il giorno della Worldwide Womb Blessing

Di cosa ho bisogno per partecipare?

Avrai bisogno di:

- **due piccole 'Coppe del Grembo' – qualsiasi tipo di coppa (ad esempio quelle per la macedonia o per il gelato) o delle tazze.**
- **Uno scialle o una sciarpa** da mettere sulle spalle per creare uno spazio sacro e focalizzare l'attenzione nel tuo corpo.
- La [Meditazione della Womb Blessing](#) e la [Meditazione di Condivisione](#) che trovi qui di seguito [oppure scarica la versione audio](#).
- Qualcosa da mangiare alla fine della celebrazione.

Per rendere più intensa l'esperienza, potresti:

- mettere della musica rilassante in sottofondo.
- Allestire un altare.
- Decorare la stanza in armonia con l'Archetipo della terra e della stagione.
- Fare la meditazione con le tue amiche o con la tua famiglia, di persona oppure online.
- Fare anche le meditazioni aggiuntive:
 1. [La Meditazione della Terra-Yoni](#)
 2. [La Meditazione della Stagione per l'Emisfero Nord](#)
[La Meditazione della Stagione per l'Emisfero Sud](#)

In base a dove vivi (Emisfero Nord o Sud del mondo), scegli la meditazione da fare e leggi il testo per scoprire di cosa avrai bisogno.

La Worldwide Womb Blessing di Maggio

La Worldwide Womb Blessing® risveglia e rivitalizza le energie delle donne dal 2012
Originatrice: autrice ed insegnante Miranda Gray

Come partecipare:

Semplice lista delle attività

1: All'orario di iscrizione, leggi la bellissima meditazione della Womb Blessing. (5 minuti)

2: Ricevi la Womb Blessing. Siedi in silenzio, rilassati e ricevi la bellissima energia della Womb Blessing (15 minuti)

3: Invia e ricevi luce. Leggi la Meditazione di Condivisione e invia e ricevi luce e amore da tutte le donne che partecipano da ogni parte del mondo. (10 minuto)

4: Festeggia! Bevi, mangia e celebra le tue bellissime energie femminili!

5: Fai le meditazioni aggiunte dedicate all'energia femminile! Oltre alla meditazione della Womb Blessing, puoi fare le seguenti meditazioni aggiuntive (ne puoi fare una sola oppure entrambe):

1. La Meditazione della Benedizione Terra-Yoni
2. La Meditazione della Stagione

E poi, **festeggia!** Bevi, mangia e celebra le tue bellissime energie femminili!

6: Continua il tuo viaggio di risveglio e guarigione energetica... iscriviti alla tua prossima Womb Blessing.

Partecipa alla prossima Worldwide Womb Blessing per risvegliare e rivitalizzare i livelli più profondi delle tue energie femminili. Goditi un'altra Benedizione della Terra-Yoni e scopri le prossime Meditazioni della Stagione.

Ti informeremo quando saranno aperte le iscrizioni! 😊



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



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

1. La Meditazione della Womb Blessing®

Prima dell'orario di iscrizione alla Worldwide Womb Blessing:

Versa un po' di acqua potabile in una Coppa del Grembo, per rappresentare le Acque datrici di Vita del tuo grembo, e metti una candelina tipo tealight nell'altra Coppa, per rappresentare la Luce della Benedizione che colmerà il tuo centro del grembo.

Posiziona le due Coppe del Grembo di fronte a te, in un punto sicuro dove non si possano rovesciare.

All'orario di iscrizione:

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo corpo.

Senti il peso del tuo corpo sulla sedia, il peso delle braccia che tieni in grembo. Fa' un respiro profondo e sentiti centrata.

Porta ora l'attenzione al tuo grembo; vedi, sappi, senti o immagina che il tuo grembo è come un albero con due rami principali dalle belle foglie e dai frutti rossi, simili a gioielli, alle estremità.

Senti o immagina le radici dell'albero affondare sempre più nelle buie profondità della terra, connettendoti e ancorandoti, consentendoti di ricevere energia dorata nel grembo.

Sentiti radicata e in equilibrio.

Ora lascia che l'immagine dell'Albero del Grembo cresca finché i rami non si separano all'altezza del tuo cuore. Mentre ti connetti a questa immagine, vedi o senti il tuo centro del cuore aprirsi e l'energia fluire giù, lungo le tue braccia, fino alle mani e alle dita.

Senti la connessione d'amore tra la terra, il tuo grembo e il tuo cuore.

Mantenendo la consapevolezza centrata nel cuore, guarda in alto e vedi o senti che i rami dell'albero continuano a innalzarsi fino a cullare la Luna Piena che splende sopra di te. La bellezza della Luna Piena t'immerge in una luce pura bianco-argentata che ripulisce la tua aura e ti scorre sulla pelle.

Apriti per ricevere la luce della Luna. Consentile di entrare attraverso il centro della corona e di colmare la tua mente di luce. Rilassati sempre più e accogli questa luce nel tuo cuore.

Rilassati ancora di più, apri il tuo grembo e accogli al suo interno questa energia perché lo benedica.

Rimani seduta e godi delle energie della Womb Blessing e dell'Armonizzazione per 20 minuti.

Per concludere la meditazione:

Riporta l'attenzione al tuo centro del grembo e lascia che le radici del tuo Albero del Grembo affondino nella Terra.

(Se continui la celebrazione facendo le altre meditazioni, non devi fare la parte che segue)

Fa' un respiro profondo.

Muovi delicatamente le dita di mani e piedi.

Sorridi.

Apri gli occhi.

Bevi l'acqua dalla tua Coppa del Grembo e mangia qualcosa di buono.

La Worldwide Womb Blessing di Maggio

La Worldwide Womb Blessing® risveglia e rivitalizza le energie delle donne dal 2012
Originatrice: autrice ed insegnante Miranda Gray

2. La Meditazione di Condivisione

Ancora una volta, divieni consapevole della Luna sopra di te e lascia che la sua energia ti immerga nella luce. Senti questa luce colmarti la testa e il cuore, e fluire giù lungo le tue braccia, fino alle mani.

Lascia che l'energia scorra dal cuore alle mani riversandosi nel mondo.

Sentila fluire all'esterno, verso altre terre, cambiandone la vibrazione e portandola a quella della Sacralità Femminile. Sentila guarire, amare, confortare e nutrire il mondo.

Senti la presenza di tutte le altre donne del pianeta che in questo momento si stanno connettendo alla stessa energia. Invia loro l'energia e ricevila da loro in uno stato d'amore, condivisione e comunione *(Pausa)*

Ora lascia che l'energia della Luna sopra di te fluisca giù dalla tua testa al cuore, al grembo e alla tua Terra.

Lascia che quest'energia risvegli e risani la sacralità della Terra e della Dea nella Terra. *(Pausa)*

Per concludere la meditazione:

Riporta l'attenzione al tuo centro del grembo e lascia che le radici del tuo Albero del Grembo affondino nella Terra. Senti il peso del tuo corpo sulla sedia. Fa' un respiro profondo. Muovi delicatamente le dita di mani e piedi. Sorridi. Apri gli occhi.

Bevi l'acqua dalla tua Coppa del Grembo. Festeggia mangiando e bevendo qualcosa di buono.

Se lo desideri, puoi partecipare a una delle due meditazioni aggiuntive o ad entrambe:

1. [La Meditazione della Benedizione della Terra-Yoni](#)
2. La Meditazione della Stagione per [l'Emisfero Nord](#) o per [l'Emisfero Sud](#).

Versa nuovamente un po' di acqua potabile nella tua Coppa del Grembo.

Meditazioni opzionali

Le seguenti attività possono essere fatte dopo la Meditazione di Condivisione.

3. Benedizione della Terra-Yoni

La Benedizione della Terra-Yoni è una condivisione a livello mondiale dell'energia della Madre Divina nella quale le partecipanti ricevono l'energia della Benedizione della Terra-Yoni per portare guarigione alle loro Yoni e recuperare la sacralità (la parola Yoni viene dal sanscrito e indica la vagina e la vulva).

La Benedizione della Terra-Yoni è un dono d'amore gratuito per la guarigione energetica di tutte le donne. Spero che ti piaccia.

Amore e abbracci, Miranda

La Yoni

La Yoni è un santuario. È il bellissimo portale attraverso cui l'energia della Terra entra in noi, dal quale emerge la vita e attraverso cui noi donne ci connettiamo alla Terra. La Yoni collega il mondo esterno alla nostra oscurità interna e al nostro centro spirituale del grembo, radicandoci nella Terra. È il santuario fisico della Sacralità Femminile nei suoi aspetti di ragazza giovane, donna adulta, donna matura e donna anziana.

Attraverso questa semplice benedizione la Madre Divina può tornare a noi per risanare l'alienazione e risvegliare la sua energia e la sua presenza nelle nostre vite.

Come partecipare:

1. **Leggi la meditazione** qui di seguito, visualizzando quanto descritto. Se partecipi in gruppo con altre donne, una di voi può leggere la meditazione ad alta voce per tutte le partecipanti.
2. Rimani seduta tranquillamente per ricevere l'Iniziazione Terra-Yoni. Potresti percepire un leggero formicolio nel corpo o essere particolarmente consapevole dell'energia, dei colori o della Sacralità Femminile, oppure potresti semplicemente avvertire un senso di pace.
3. Se lo desideri, puoi continuare con la Meditazione della Stagione. Se invece preferisci terminare la sessione, stiracchiati, bevi dell'acqua e mangia qualcosa per radicarti. Mangia con consapevolezza – assapora ogni boccone, consapevole che stai mangiando il corpo della Madre – rendi il mangiare una preghiera sensuale d'amore e connessione.

La Worldwide Womb Blessing di Maggio

La Worldwide Womb Blessing® risveglia e rivitalizza le energie delle donne dal 2012
Originatrice: autrice ed insegnante Miranda Gray

La Meditazione della Benedizione della Terra-Yoni

La Benedizione durerà circa 10 minuti. Metti le mani nella **posizione della Yoni (come nella fotografia)**.

Se hai difficoltà a mantenere questa forma, assicurati semplicemente che le mani stiano in posizione comoda. Immagina di volerle mettere a forma di cuore.

Leggi la meditazione seguente, dandoti il tempo di visualizzarla e sperimentarla in ogni suo aspetto.



Siedi in posizione comoda e chiudi gli occhi.

Concentrati sul tuo grembo, sulla tua Yoni e sulla Terra.
Respira profondamente.

Vedi, sappi, senti o immagina di trovarti su una bella spiaggia, con le onde che accarezzano dolcemente i tuoi piedi. Davanti a te vedi un'isoletta sacra ricoperta da alberi antichi.

(Pausa)

Tra gli alberi un sentiero tortuoso si snoda verso l'alto, accanto a un piccolo ruscello. Puoi sentire il rumore dell'acqua, che scorre creando piccole cascatelle tra le rocce.

Segui il sentiero in salita, ben consapevole della Terra sotto i tuoi piedi nudi, delle dolci energie degli alberi, delle piante e degli animali intorno a te, e del caldo tocco dei raggi del sole. Ti rilassi mentre ti inerpichi e senti la sacra unione tra la tua Yoni, la vita e la Terra.

(Pausa)

Il sentiero termina alla sorgente del ruscello, dove sorge un piccolo santuario stretto nell'abbraccio di due enormi rocce bianche. Vedi l'acqua sgorgare dall'apertura del santuario della Madre Terra, e avverti la presenza del suo amore che ti avvolge.

(Pausa)

Entri nel santuario di forma circolare, dove un'unica alta finestra di vetro colorato inonda lo spazio di meravigliose sfumature multicolori. Puoi vedere sagome di piante, animali e uccelli raffigurati sulla vetrata.

Al centro dello spazio c'è un'ampia vasca circolare con un lungo beccuccio da cui le acque contenute all'interno fluiscono verso il basso creando il ruscello. Ti siedi su un bel cuscino decorato di fronte alla vasca.

Senti la tua Yoni aprirsi e l'energia risvegliarsi al suo interno. Il tuo cuore, la tua Yoni e il tuo grembo si colmano dell'energia e del profondo amore della dea.

(Pausa)

Per terminare:

Metti le tue mani a coppa e bevi le acque che fluiscono dalla vasca. Mentre bevi, nel tuo cuore impegnati con la Madre Divina a passare la sua benedizione ad altre donne. Ti senti

pervadere dal senso di gratitudine per il profondo legame che lei ha instaurato con il tuo cuore, la tua Yoni e la Terra.

(Pausa)

Riporta l'attenzione al tuo corpo fisico. Senti il peso del tuo corpo.

Fa' un respiro profondo e muovi dolcemente le dita delle mani e dei piedi.

Apri gli occhi e sorridi.

Puoi tornare al santuario ogni volta che lo desideri per ricevere sostegno, energia, guida e amore dalla Madre Divina.

La Worldwide Womb Blessing di Maggio

La Worldwide Womb Blessing® risveglia e rivitalizza le energie delle donne dal 2012

Originatrice: autrice ed insegnante Miranda Gray

4. La Meditazione della Stagione per l'Emisfero Nord:

Meditazione Accettare la nostra sessualità

Alcune informazioni sulla meditazione "Accettare la nostra sessualità"

I fiori sono un magnifico riflesso della bellezza e della sensualità della sessualità femminile. Ci mostrano che la nostra natura sessuale è bella quando è vissuta apertamente, e che esiste per essere vista, nutrita e goduta.

Sia la visione tradizionale, sia la moderna pubblicità possono limitare e ledere la nostra visione delle energie sessuali femminili. È tempo di permettere al fiore della nostra sessualità di aprirsi e di permettere a noi stesse di accettarlo in tutta la sua bellezza per godere della sua naturale espressione nelle nostre vite. Libere dalle paure, dalle limitazioni e dalle aspettative possiamo scoprire la vera sacralità della nostra sessualità.

Se sarai nella tua fase ovulatoria il giorno della Benedizione Mondiale del Grembo in cui farai la meditazione "Accettare la nostra sessualità", l'esperienza potrebbe rivelarsi estremamente potente perché condividerai le stesse energie della Madre Terra.

Meditazione "Accettare la nostra sessualità"

Procurati un fiore o un mazzo di fiori, che posizionerai davanti a te prima di iniziare la meditazione.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo corpo.

Senti o sappi che nel tuo basso ventre si trova il tuo centro energetico del Grembo. Fai un respiro profondo e rilassa questa parte del corpo.

Apri gli occhi e osserva il fiore davanti a te. I fiori sono un bel riflesso della nostra Femminilità Divina.

Inspirando, porta in te la bellezza del fiore:

Recita mentalmente: "Respiro la bellezza di questo fiore e la porto nel mio grembo".

Prendi coscienza della bellezza del tuo corpo e della tua sessualità. (Pausa)

E ora, inspirando, porta in te la morbidezza e la fragranza dei petali.

Recita mentalmente: "Respiro la sensualità di questi fiori e la porto nel mio grembo".

Prendi coscienza del fatto che la sensualità del tuo corpo è il tuo modo naturale e femminile di connetterti al mondo. (Pausa)

Inspirando, porta in te l'apertura dei fiori.

Recita mentalmente: "Respiro l'apertura di questi fiori e la porto nel mio grembo".

Prendi coscienza della sessualità del tuo corpo che si apre al mondo per dare e ricevere. (Pausa)

Inspirando, porta in te l'energia dell'amore e della vita che circonda il tuo fiore.

Recita mentalmente: "Respiro l'amore e la vita di questi fiori e li porto nel mio grembo".

Prendi coscienza del fatto che la tua sessualità è la stessa energia dell'amore e della vita. (Pausa)

Ora immagina, o sii consapevole, che stai posizionando il fiore nel tuo grembo.

Senti che la sessualità e la tua sensualità non sono fatte per essere nascoste nel buio, ma per aprirsi alla Luce. (Pausa)

Senti che la tua sessualità e la tua sensualità sono meravigliose espressioni del Divino Femminile, fatte per essere apprezzate e godute. (Pausa)

Sappi che, proprio come fiori, la nostra sessualità e sensualità assumono tante forme diverse, ognuna ha la sua bellezza e la sua sacralità. (Pausa)

Durante la giornata porta l'attenzione al fiore nel tuo grembo e permetti alla sua bellezza e alle sue energie di fluire attraverso di te, nel modo in cui cammini, parli e interagisci col mondo.

Quando ti senti pronta a concludere la meditazione:

Concludi la meditazione ringraziando il Divino Femminile e il fiore

Ringrazio il Divino Femminile per la bellezza del mio corpo, per la mia sensualità e per la mia sessualità.

Chiedo la Sua benedizione, perché io possa raggiungere la totale accettazione di questo meraviglioso e sacro aspetto di me.

Ringrazio questo fiore per il dono della sensualità, della sessualità, dell'amore e della vita, e chiedo che queste energie rimangano nel mio grembo e crescano in armonia con me

Sorridi ☺

Bevi l'acqua dalla tua Coppa del Grembo, mangia qualcosa e festeggia!

Dopo la meditazione

Metti il fiore dove tu possa vederlo spesso, perché ti ricordi di connetterti alla sensualità sessuale del tuo grembo mentre vivi la tua vita quotidiana.

In gruppo

Puoi fornire a ogni donna un fiore, oppure puoi posizionare un grande mazzo di fiori al centro del cerchio perché tutte le donne possano usarlo come punto focale della loro meditazione. Al termine, puoi donare a ogni donna un fiore dalla composizione centrale da portare a casa con sé.

Quando posso fare questa meditazione?

- Ogni volta che vuoi durante l'estate, quando le energie della Madre sono forti nella terra.
- Al plenilunio, quando la luna esprime le energie della Madre.
- Durante la fase ovulatoria, quando tu stessa incarni le energie della Madre.

La Worldwide Womb Blessing di Maggio

La Worldwide Womb Blessing® risveglia e rivitalizza le energie delle donne dal 2012
Originatrice: autrice ed insegnante Miranda Gray

4. La Meditazione della Stagione per l'Emisfero Sud:

Meditazione Guarire le Antenate Materne

Alcune informazioni sulla meditazione "Guarire le Antenate Materne"

Nelle nostra ossa, nel nostro DNA, conserviamo gli schemi delle nostre antenate materne – la linea mitocondriale. La linea mitocondriale è il DNA trasmesso da ogni madre alle figlie e ai figli, ma che **solo le figlie** possono a loro volta passare alla generazione successiva. Questa meditazione si incentra sulla guarigione della nostra linea di discendenza da grembo a grembo, il nostro lignaggio mitocondriale.

Nel profondo del nostro DNA e della nostra memoria cellulare siamo collegate alle nostre Antenate Materne; ai loro traumi, al loro dolore e alla loro sofferenza, ma anche alla loro forza, al coraggio, all'ingegno e alla saggezza. Se andiamo indietro nel tempo fino agli albori dell'umanità, possiamo vedere come la razza umana discenda da una popolazione molto ridotta. Quindi, quando un gruppo numeroso di donne si riunisce per inviare guarigione molto indietro nel tempo lungo la loro linea di discendenza da grembo a grembo, viene inviata guarigione anche a tutti gli esseri umani del presente. Questo rende la meditazione "Guarire le Antenate Materne" una forma di guarigione molto potente per tutti.

Per le antiche tradizioni dell'Europa settentrionale Samhain, o Halloween, rappresentava la celebrazione del passaggio della Madre Terra dall'archetipo dell'Incantatrice a quello della Strega.

È anche il momento migliore per viaggiare nell'aldilà, fino alla terra degli antenati, per guarire la nostra linea di discendenza materna e per liberare la bellezza, la magia, la forza e la saggezza di questo lignaggio così che possa esprimersi nella nostra vita.

Per questa meditazione dovrai creare una rappresentazione fisica della tua linea di discendenza femminile – tua madre, tua figlia, tua nonna, la tua bisnonna, ecc.

Se avrai le mestruazioni il giorno della Benedizione Mondiale del Grembo in cui farai la meditazione "Guarire le Antenate Materne", l'esperienza potrebbe rivelarsi estremamente potente perché condividerai le stesse energie della Madre Terra.

Meditazione Guarire le Antenate Materne

Poni la bambola/e tra le tue Coppe del Grembo in modo che quella con l'acqua sia a sinistra e quella con la candela a destra.

Connettiti al tuo Albero del Grembo e lascia che le sue radici affondino in profondità nella Terra (*pausa*).

Vedi, sappi o senti che sopra di te splende una meravigliosa luna piena che riversa su di te la sua luce argentea, avvolgendoti completamente (*pausa*).

Avverti o immagina che intorno a te si trovano le donne della tua linea di discendenza materna, immerse nella luce lunare (*pausa*).

Osservale, fa' attenzione al loro aspetto.

Alcune vengono da un passato recente, altre da un passato lontano. Alcune vengono addirittura dalle prime, remote, famiglie della specie umana.

Ascolta le loro voci, la loro saggezza e i canti di cui sono portatrici.

Senti il loro amore, perché in questo spazio tutte loro sono tue madri (*pausa*).

Sii consapevole che le tue antenate materne sono anche le antenate di altre donne. Siamo tutte sorelle che appartengono alla stessa famiglia di donne che abbraccia il mondo intero e lo scorrere del tempo. Guarendo la tua linea di discendenza, guarisci quella delle altre donne.

Fa' un respiro profondo e posiziona le dita sopra l'area del grembo della tua bambola.

Di' ad alta voce o a mente:

“Chiedo l'amore e la guarigione della Madre Divina per tutte le mie Madri Ancestrali e per la mia linea di discendenza materna.

Che tutti gli schemi genetici e le memorie cellulari possano guarire.

Che tutte le memorie energetiche e la memoria di gruppo possano guarire.

Che l'amore e la pace possano essere ripristinati in me e nel mio lignaggio.

Che le mie Madri possano camminare al mio fianco in bellezza e amore.”

Vedi o immagina una luna piena su ogni palmo delle tue mani. Lascia che la pace e l'amore del Divino Femminile fluiscono attraverso di te, attraverso le tue mani, fino alla bambola (*pausa*).

Senti o immagina che dentro di te, in profondità, i tuoi schemi si risanano e tu vieni trasformata dolcemente e profondamente. Senti il tuo cuore aprirsi per abbracciare le tue Madri con amore (*pausa*).

Quando sei pronta a concludere la meditazione:

Prendi il nastrino bianco e legalo intorno alla bambola. Questo nastro è un simbolo della guarigione della tua linea di discendenza materna e della riattivazione della tua femminilità autentica e libera. Di' ad alta voce o a mente:

“Madri, vi ringrazio per la vita che mi avete dato,

La Worldwide Womb Blessing di Maggio

La Worldwide Womb Blessing® risveglia e rivitalizza le energie delle donne dal 2012
Originatrice: autrice ed insegnante Miranda Gray

per il coraggio nelle avversità nel dare alla luce le vostre figlie – le mie madri,
per il corpo che tutte voi mi avete donato
e per quegli aspetti di voi che mostro al mondo,
per i vostri doni, i vostri talenti e le abilità
e per la vostra saggezza che giace in profondità nelle mie ossa.
Non cammino mai sola, perché voi siete con me.
A voi vanno il mio amore e la mia gratitudine.”

Riporta l'attenzione al tuo corpo. Fa' un respiro profondo e muovi le dita delle mani e dei piedi. Apri gli occhi e fa' un altro respiro profondo. E sorridi :)

Bevi l'acqua dalla tua Coppa del Grembo, mangia qualcosa e festeggia!

In gruppo

Se vuoi puoi invitare le donne a disporre le loro bambole in cerchio, su un altare o all'interno di uno spazio sacro, durante i momenti di festa e condivisione che seguono le meditazioni.

Cosa fare delle proprie bambole dopo la meditazione:

A seconda del materiale in cui sono fatte, puoi:

- Restituirle alla Madre Terra seppellendole
- Posizionarle su un altare o su uno scaffale come ricordo delle tue antenate

Volendo puoi esporre su una mensola le bambole delle antenate durante la tua fase mestruale per onorare le mestruazioni e il tuo legame di sangue (attraverso il DNA) e da grembo a grembo con le tue antenate.

Puoi includere le tue bambole in qualunque celebrazione familiare o stagionale.

È anche carino connettersi alle proprie Madri Ancestrali in occasione di altre lune piene (oltre a quella della Benedizione Mondiale del Grembo in cui hai fatto la meditazione). Puoi inoltre concentrarti su di loro quando hai bisogno di essere un po' sostenuta o guidata.

Le nostre antenate sono con noi sia spiritualmente che fisicamente, nel nostro grembo e nel nostro DNA, e quindi fanno parte di tutto ciò che facciamo nella vita!

Quando posso fare questa meditazione?

- Ogni volta che vuoi durante l'inverno, quando le energie della Strega sono forti nella terra.
- Durante la luna nera, quando la luna esprime le energie della Strega.
- Durante le mestruazioni, quando tu stessa incarni le energie della Strega.