

A Womb Blessing Mundial de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertar e curar as energias das mulheres desde 2012
Originador: Autora e docente Miranda Gray



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

Sono felicissima che parteciperai al Worldwide Womb Blessing.

Questa Benedizione non è stata ideata soltanto per portarti guarigione e riconnetterti al tuo grembo e alla tua femminilità, ma anche per ancorare la benedizione del Divino Femminile alla tua Terra, per contribuire al risveglio delle energie della Dea in ogni individuo e per diffondere nel mondo delle energie amorevoli, nutrienti e creative che possano indicare una nuova direzione all'umanità.

Goditi l'energia che hai ricevuto e il viaggio che ogni Benedizione ti porterà a compiere verso la completezza e la celebrazione e la gioia dell'essere donna.

Amore e benedizioni, Miranda

Descobre mais sobre a Bênção Mundial do Ventre em
["Despertar da Energia Feminina" de Miranda Gray.](#)



Antes da tua Womb Blessing®

Tal como receber uma encomenda, tudo o que tem que fazer é estar aberta para receber a dádiva da Womb Blessing. Se é principiante na prática da meditação, estes exercícios ajudá-la-ão a praticar para a própria Womb Blessing.

No Dia Womb Blessing®

O que necessito para participar?

Irá necessitar:

- **2 pequenas ‘Taças Útero’** – poderão ser qualquer tipo de taças ou copos.
- **Um xaile ou uma echarpe** para colocar à volta dos ombros para criar um espaço sagrado e colocar o seu foco no seu corpo.
- [Meditação Womb Blessing](#) e a [Meditação da Partilha](#) disponibilizada em baixo, ou o [download da versão áudio](#).
- Algo para comer no final

Para melhorar a experiência, poderá querer:

- Colocar música relaxante.
- Criar um altar
- Decorar a sala para reflectir o Arquétipo da Terra.
- Fazer a Meditação com amigas e família pessoalmente ou online.
- - Participa nas meditações adicionais:

1. [A Meditação Terra-Yoni](#)
2. [A Meditação Sazonal do Hemisfério Norte](#)
[A Meditação Sazonal do Hemisfério Sul](#)

Escolhe a meditação para o teu hemisfério e vê no texto de meditação o que vais precisar.

A Womb Blessing Mundial de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertar e curar as energias das mulheres desde 2012
Originador: Autora e docente Miranda Gray

Como participar:

Passo-a-passo fácil

Passo 1: Na tua Hora Eleita lê a bela Mediação Womb Blessing. (5 minutos)

Passo 2: Recebe a Bênção. Senta-te em silêncio, relaxa e recebe a bela energia (15 minutos)

Passo 3: Enviar e receber luz. Lê a Meditação da Partilha e envia e recebe luz e amor de todas as mulheres que participam em torno da palavra (10 minutos)

Passo 4: Celebra! Bebe, come e celebra as tuas belas energias femininas!

Passo 5: Participa em meditações energéticas extra femininas! Para além da meditação da Womb Blessing, também podes participar em uma ou ambas as seguintes meditações adicionais:

1. A Bênção Yoni da Terra
2. A Meditação Sazonal

Depois **celebra!** Bebe, come e celebra as tuas belas energias femininas!

Passo 6: Continua a tua jornada de despertar e cura... regista-te para a tua próxima Womb Blessing mundial.

Recebe outra Womb Blessing pessoal para abrir e curar níveis mais profundos das tuas energias femininas, desfruta de outra Bênção Terra-Yoni, e descobre as próximas meditações sazonais.

Avisar-te-emos quando o registo estiver aberto! 😊



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



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

1. Meditação A Womb Blessing®

Antes da Hora da Bênção que te foi concedida:

Encha uma Taça Útero com água, para representar as Águas Vivas do Útero, e coloque uma pequena vela (tea-light) noutra Taça para representar a Luz da Bênção que vai preencher o centro do seu útero.

Coloque as taças num local Seguro em frente a si, para que não se entornem

Na tua Hora Escolhida:

Fecha os olhos e traz a tua consciência para o teu corpo.

Sente o teu peso na almofada, o peso dos teus braços no teu colo. Inspira profundamente e sente-te centrada.

Traz a tua consciência para o teu útero: vê, sabe, senta ou imagina que o teu útero é como uma árvore com dois ramos principais, com lindas folhas e com frutos com a forma de jóias avermelhadas nas extremidades. Sente ou imagina que as raízes da árvore crescem profundamente na escuridão da terra, conectando-te e ancorando-te, permitindo-te receber energia dourada no teu útero.

Sente-te enraizada e equilibrada.

Agora, permite que a imagem da tua Árvore do Útero cresça e que os ramos da Árvore se separem ao nível do coração. À medida que te conectas com esta imagem, vê ou sente o teu centro do coração a abrir e a energia a fluir através dos teus braços até às tuas mãos e dedos. Sente a conexão de amor entre a terra, o teu útero e o teu coração.

Ainda com a consciência no teu coração, olha para cima e vê ou sente que os ramos da Árvore continuam a crescer para cima para embalarem a Lua Cheia acima da tua cabeça. A beleza da Lua Cheia banha-te numa pura Luz prateada que lava através da tua aura e da tua pele.

Abre-te para receberes a Luz da Lua. Permite que ela entre através da tua coroa e encha o teu cérebro com Luz. Relaxa mais e recebe esta Luz no teu coração. Relaxa ainda mais, abre o teu útero e permite esta energia no teu útero em bênção.

Senta-te confortavelmente e recebe a energia e a sincronização da Womb Blessing durante 20 minutos.

Para terminares a meditação:

Traz a tua consciência de volta ao teu centro uterino e permite que as raízes da tua Árvore Útero cresçam profundamente na Terra.

(Se vais continuar a fazer as outras Meditações não necessitas de realizar a seguinte parte)
Respira profundamente.

Mexe suavemente os dedos das mãos e dos pés.

Sorri.

Abre os teus olhos.

Bebe a água da tua Taça Útero e come algo agradável.

A Womb Blessing Mundial de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertar e curar as energias das mulheres desde 2012
Originador: Autora e docente Miranda Gray

2. A Meditação da Partilha

Uma vez mais está consciente da Lua acima da tua cabeça e permite que a sua energia te banhe com a sua Luz. Sente a Luz a preencher a tua cabeça e o teu coração, fluindo através dos teus braços e mãos.

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

Sente-a a fluir para outras terras, mudando a vibração para a Vibração do Divino Feminino. Sente-a a curar, a amar, a suavizar e a nutrir o mundo inteiro.

Sente a presença das outras mulheres por todo o mundo que estão conectadas com esta energia neste momento. Envia-a para elas e recebe-a delas, em amor, partilha e comunhão.

(Pausa)

Agora permite que a energia da Lua acima de ti flua da cabeça até ao coração, ao útero e entre na tua Terra.

Deixa que a energia desperte e cure a sacralidade da Terra e a deusa na Terra. *(Pausa)*

Para terminares a meditação:

Traz a tua consciência de volta ao teu corpo e deixa que as raízes da tua Árvore Útero cresçam profundamente na Terra. Sente o teu peso na cadeira. Respira profundamente. Mexe suavemente os teus dedos das mãos e dos pés. Sorri. Abre os teus olhos.

Bebe a água da tua Taça Útero. Come algo agradável e bebe em celebração.

Se quiseres, podes participar numa das duas meditações adicionais:

1. [A Bênção Terra-Yoni](#)
2. A Mediação Sazonal para o [Norte](#) ou para o [Sul](#)

Enche a tua água no teu Taça Útero.

Meditações Opcionais

As seguintes actividades podem ser adicionadas após a Meditação da Partilha.

3. Bênção da Terra-Yoni

A Bênção **Yoni da Terra** é uma partilha mundial da energia da Mãe Divina na qual as mulheres participantes recebem a energia da Bênção Yoni da Terra para trazer cura e para restaurar a sacralidade das suas Yonis (uma palavra Sânskrita que significa vagina e vulva).

A Bênção Yoni da Terra é um presente gratuito de amor para a cura de todas as mulheres. Espero que gostes.
Amor e abraços
Miranda

A Yoni

A Yoni (usada aqui como a denominação da vagina e da vulva) é um templo sagrado. É o maravilhoso portal através do qual a energia da Terra entra no nosso corpo, o portal através do qual a vida emerge e através do qual nos conectamos com a Terra. A Yoni liga o mundo exterior à escuridão interior e centro espiritual do nosso útero e enraíza-nos à Terra. É o templo físico do Divino Feminino no seu aspecto de menina, mulher adulta, mulher madura e anciã.

Nesta simples Bênção, a Mãe Divina regressa a nós, para curar este afastamento e despertar a sua energia e presença nas nossas vidas.

Como participar:

1. **Lê a Meditação** abaixo, imaginando as cenas à medida que vais lendo. Se organizaste um grupo, poderás gostar de escolher uma mulher para ler a Meditação.
2. Senta-te em silêncio para receberes a Iniciação Yoni da Terra. Poderás sentir uma sensação de formigueiro no corpo, poderás ter percepção de energia, cores ou do Divino Feminino, ou poderás simplesmente sentir-te em paz.
3. Se desejares, poderás continuar com a Meditação do Arquétipo. Se desejares terminar a sessão, alonga o corpo, bebe a tua água e come algo para te ajudar a enraizares-te. Come conscientemente – saboreando cada dentada e sabendo que estás a comer o corpo da Mãe – transforma comer numa oração sensual de amor e conexão.

A Womb Blessing Mundial de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertar e curar as energias das mulheres desde 2012
Originador: Autora e docente Miranda Gray

A Meditação da Bênção Yoni da Terra

A Bênção demorará 10 minutos. Coloca as tuas mãos na **posição Yoni** (ver fotografia).

Se tiveres dificuldade em fazer essa forma, certifica-te apenas de que as tuas mãos estão confortáveis. Pensa nas tuas mãos a fazerem a forma de um coração.

Lê a Meditação abaixo, dando tempo a ti própria para visualizares e experienciares cada um dos seus aspectos.



Senta-te confortavelmente e fecha os teus olhos.

Traz a tua consciência para o teu útero, para a tua Yoni e para a Terra. Respira profundamente.

Vê, sabe, sente ou imagina que estás numa bonita praia com as ondas a banharem gentilmente os teus pés. À tua frente está uma pequena ilha sagrada coberta de árvores antigas.

(Pausa)

Numa subida sinuosa entre as árvores está um caminho difícil junto a um pequeno riacho. Tu ouves o barulho do riacho à medida que ele flui em pequenas cascatas no meio dos seixos.

Tu segues o caminho para cima, consciente da Terra debaixo dos teus pés descalços, das energias gentis das árvores, plantas e animais à tua volta, e o toque quente da luz do sol. Vai relaxando à medida que sobes e sentes a conexão sagrada entre a tua Yoni, a vida e a Terra.

(Pausa)

O caminho termina na nascente do riacho, que é um pequeno templo aninhado entre duas enormes rochas brancas. Tu vês a água a emergir da abertura do templo da Mãe Terra e sentes a presença do seu amor à tua volta.

(Pausa)

Tu entras no templo circular e uma única e alta janela de vitrais preenche o espaço de lindas cores. Tu vês plantas, animais e pássaros delineados no vidro.

No centro do espaço está uma grande e circular taça branca com um longo rebordo, do qual escorrem as águas da taça para criar o riacho. Tu sentas-te numa bela almofada ornamentada em frente à taça.

Sente a tua Yoni a abrir e a energia a despertar dentro dela.

O teu coração, Yoni e útero, todos preenchidos com a energia e profundo amor da Deusa.

(Pausa)

Para terminar:

Coloca as mãos em forma de concha e bebe das águas que correm da taça. Enquanto bebes, faz um compromisso no teu coração com a Mãe Divina de que passarás a sua Bênção a

outras mulheres. Sente gratidão pela conexão profunda que ela fez com o teu coração, a tua Yoni e a Terra.

(Pausa)

Traz a tua atenção de volta ao teu corpo físico. Sente o peso do teu corpo.

Inspira profundamente e mexe os teus dedos das mãos e dos pés.

Abre os teus olhos e sorri.

Pode regressar ao templo a qualquer altura para receber suporte, energia, orientação e amor da Mãe Divina.

A Womb Blessing Mundial de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertar e curar as energias das mulheres desde 2012
Originador: Autora e docente Miranda Gray

4. A Meditação Sazonal do Hemisfério Norte:

Meditação Aceitando a nossa Sexualidade

Sobre a Meditação “Aceitando a Nossa Sexualidade”

As flores são um maravilhoso reflexo da beleza e da natureza sensual da sexualidade feminina. Elas nos mostram que a nossa natureza sexual é maravilhosa quando está aberta, e que está lá para ser vista, nutrida e aproveitada.

Tanto as perspectivas tradicionais quanto a propaganda moderna podem restringir e prejudicar a nossa visão das energias sexuais femininas. É hora de permitir que a flor de nossa sexualidade se abra e que nós a aceitemos em toda a sua beleza e possamos aproveitarmos como ela naturalmente se expressa em nossas vidas. Livres do medo, das limitações e das expectativas, podemos descobrir nossa verdadeira sacralidade sexual.

No Dia da Bênção do Útero, é especialmente poderoso se você estiver em sua fase ovulatória no momento da meditação “Aceitando a Nossa Sexualidade” porque você compartilha as mesmas energias que a Mãe Terra.

A Meditação Aceitando a Nossa Sexualidade

Você precisará ter à sua frente uma flor ou um ramo de flores, antes de começar a meditação.

Feche os olhos e traga a sua consciência para o seu corpo.

Sinta ou saiba que o centro energético do seu útero encontra-se em seu baixo ventre. Tome uma respiração profunda e relaxe esta parte de seu corpo.

Abra os olhos e contemple a flor diante de você. As flores são um lindo reflexo de nossa Feminilidade Divina.

Ao inspirar, inspire a beleza da flor:

Diga mentalmente “**Eu inspiro a beleza desta flor para o meu útero**”.
Saiba que seu corpo e sua sexualidade são lindos. (Pausa)

Agora, inspire a delicadeza e a fragância das pétalas:

Diga mentalmente “**Eu inspire a sensualidade desta flor para dentro do meu útero.**”
(Pausa)

Inspire a abertura da flor: Breathe in the openness of the flower:

Diga mentalmente “**Eu inspiro a abertura desta flor para o meu útero.**” Saiba que a sexualidade de seu corpo permite que você se abra para o mundo de dar e receber.
(Pausa)

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

Diga mentalmente “**Eu inspiro o amor e a vida desta flor para o 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 em seu útero:

Sinta que sua sexualidade e sensualidade não devem ficar escondidas no escuro, mas sim abertas na luz. (Pausa)

Sinta que sua sexualidade e sensualidade são as lindas expressões da Divindade Feminina para serem apreciadas e aproveitadas.

(Pausa)

Saiba que, assim como as flores, nossa sexualidade e nossa sensualidade existem de muitas maneiras diferentes e cada uma tem sua própria beleza e sacralidade.

(Pausa)

Ao longo do dia, traga sua consciência para a flor em seu útero e permita que sua beleza e energias fluam através de você em sua forma de andar e falar e interagir com o mundo.

Quando te sentires pronta para terminares a Meditação:

Conclua a meditação agradecendo à Divindade Feminina e à flor:

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

Ajude-me a evoluir na total aceitação desta beleza e no aspecto sagrado de mim mesma.

Eu agradeço a esta flor pelas dádivas da sensualidade, sexualidade, amor e vida, e peço que essas energias se instalem em meu útero e se estabeleçam em harmonia dentro de mim.

Sorria ☺

Bebe a água da Taça Útero, come e celebra!

Depois da meditação

Coloca as flores em algum lugar onde possas vê-las, a fim de que possas recordar de conectar-te, em tu dia a dia, com a sensualidade e sexualidade do teu útero.

A meditação em grupo:

Podes prover a cada mulher uma flor ou podes dispor de um arranjo floral no centro do círculo para que as mulheres centralizem seu olhar nele. No final da meditação, podes dar a cada mulher uma flor para levar para casa.

Quando posso fazer a Meditação?

- A qualquer momento durante o verão, quando as energias da Mãe terra estão fortes.
- Na lua cheia, quando a lua está em suas energias de Mãe.
- Durante a ovulação, quando você incorpora as energias da Mãe.

A Womb Blessing Mundial de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertar e curar as energias das mulheres desde 2012
Originador: Autora e docente Miranda Gray

4. A Meditação Sazonal do Hemisfério Sul:

Meditação Curar as Ancestrais Maternas

Sobre a Meditação “Curar as Ancestrais Maternas”

Dentro dos nossos ossos, dentro do nosso ADN, mantemos os padrões das nossas Ancestrais Maternas – a linhagem mitocondrial. Este é o ADN que é passado da mãe para as 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, a nossa linhagem mitocondrial.

Bem dentro do nosso ADN e da 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 tem origem numa população muito pequena. Portanto, quando um grande grupo de mulheres envia cura atrás no tempo através da linhagem útero-a-útero, elas também enviam cura de volta linhagem abaixo para todas as que estão a fazê-lo no momento presente. Isto faz da Meditação “Curar as Ancestrais Maternas” uma ferramenta ponderosa para todos.

Na tradição do Hemisfério Norte, Samhain ou Hallowe’en é a celebração da Mãe Terra a sair do Arquétipo da Feiticeira para o Arquétipo da Anciã.

É também a melhor época para uma jornada ao Outro Mundo, a Terra dos nossos Ancestrais, para curar a nossa linhagem maternal e libertar a beleza, a magia, a força e a sabedoria dessa linhagem para a nossa vida.

Para esta Meditação irás precisar de criar representações físicas da tua linhagem feminina – da tua mãe, da tua filha, da tua avó, da tua bisavó, etc.

No Dia da Bênção do Útero estares menstruada no momento da Meditação “Curar as Ancestrais Maternas” pode ser muito poderoso, pois estarás a partilhar as mesmas energias que a Mãe Terra.

Meditação “Curar as Ancestrais Maternas”

Coloca as tua(s) Boneca(s) no meio das tuas Taças Útero – a Taça da água à esquerda e a Taça com a vela à direita.

Conecta-te com a tua Árvore Útero e estende as tuas raízes profundamente Terra adentro.
(Pausa)

Vê, sabe ou sente que acima de ti está a mais linda Lua Cheia, que te banha com a sua Luz prateada. (Pausa)

Tem consciência ou imagina que, à tua volta, estão as mulheres da tua linhagem maternal, banhadas na Luz da Lua. (Pausa)

Observa como elas são.

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

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

Sente o amor delas, pois neste espaço todas elas são tuas mães. *(Pausa)*

Sabe que as tuas Ancestrais Maternas também são as Ancestrais de outras mulheres no Mundo. Somos todas irmãs da mesma família de mulheres ao longo do tempo. Ao curares a tua linhagem, curas a linhagem das outras mulheres.

Respira profundamente e coloca os teus dedos sobre a região do útero da tua boneca.

Diz em voz alta ou mentalmente:

Eu peço para que o amor e a cura da Mãe Divina sejam dados a todas as minhas Ancestrais Maternas e à minha linhagem maternal.

Que todos os padrões genéticos e memórias celulares sejam curados.

Que todas as memórias energéticas e memórias de grupo sejam curadas.

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

Que as minhas Mães caminhem comigo em beleza e em amor.

Vê ou imagina Luas Cheias nas palmas das tuas mãos. Permite que a paz e o amor da Divindade Feminina fluam através de ti, através das tuas mãos e para dentro da tua boneca. *(Pausa)*

Sente ou imagina bem dentro de ti mesma, que os teus padrões estão a ser curados e que estás gentil e profundamente transformada. Sente o teu coração a abrir-se com o amor para acolher as tuas Mães. *(Pausa)*

Quando sentires-te preparada para terminares a Meditação:

Pega na linha branca e amarra-a à volta da tua boneca. Trata-se de um símbolo da cura da tua linhagem maternal e do resgate da tua femininidade autêntica e livre.

Diz em voz alta ou mentalmente:

Mães, eu agradeço a todas vós pela vida que me deram,
pela coragem que tiveram através da adversidade para darem vida às vossas filhas –
as minhas mães,
pelo corpo que vós todas me deram e pelos aspectos de vós que eu expresso no
mundo,
pelas vossas dádivas, talentos e habilidades
e pela vossa sabedoria que reside profundamente nos meus ossos.

Eu nunca caminho sozinha porque Vós estais comigo.

O meu amor e a minha gratidão.

A Womb Blessing Mundial de Maio

A Worldwide Womb Blessing® despertar e curar as energias das mulheres desde 2012
Originador: Autora e docente Miranda Gray

Traz a tua consciência para o teu corpo. Respira profundamente e mexe os dedos das mãos e dos pés. Abre os olhos, respira profundamente. E sorri ☺

Bebe a água da tua Taça Útero e come e celebra!

Não precisas fazer nada para “criares” o teu desejo, simplesmente relaxa e desfruta enquanto recebes toda a abundância enviada para ti na Meditação.

Em grupo

Poderá gostar de pedir às mulheres que coloquem as bonecas em círculo, num altar ou num espaço sagrado enquanto celebram, após as Meditações.

O que fazer com as suas bonecas após a Meditação:

Dependendo dos materiais usados para confeccionar as bonecas, poderá fazer o seguinte:

- Entregue-as de volta à Mãe Terra, enterrando-as.
- Coloque-as no seu altar ou numa prateleira – como uma lembrança das suas Ancestrais Femininas.

Poderá também colocar as suas bonecas numa prateleira durante a sua fase menstrual para honrar a sua menstruação e reconhecer a conexão com as suas Ancestrais Femininas através do seu sangue (ADN) e útero.

Também poderá incluir as suas bonecas nas festas da família e nas celebrações das estações.

É possível também reconectar-se com as suas Ancestrais Maternas noutras Luas Cheias e usar as bonecas como foco quando precisar de apoio ou orientação.

As nossas Ancestrais estão conosco tanto espiritual como fisicamente – no nosso útero e no nosso ADN – pois elas são parte de tudo o 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 nas suas energias da Anciã.
- Durante a menstruação, quando você incorpora as energias da Anciã.