



Benedizione lunare per gli uomini

Meditazione della Benedizione della Luna per gli uomini

Sono stata davvero contenta di ricevere la richiesta di diversi uomini di partecipare alla Benedizione. L'Armonizzazione alla Benedizione del Grembo è specificatamente per le donne e, al momento, non c'è un equivalente maschile.

Ho comunque creato una meditazione per la Benedizione della Luna scritta appositamente per portare guarigione agli uomini e connetterli al Divino Femminile.

La meditazione s'incentra sul divenire un Campione del Divino Femminile, lasciando che la connessione con lei divenga parte della vita e dei gesti quotidiani.

Non soltanto le donne, ma anche gli uomini hanno bisogno di guarigione e del risveglio del Divino Femminile.

Più specificatamente, gli uomini devono guarire il senso di colpa, il dolore, il rifiuto, le limitazioni e le aspettative distorte che possono aver ricevuto dalle donne della loro vita, ma anche dalle relazioni e dall'educazione che li hanno condizionati in passato. Gli uomini hanno anche bisogno di distanziarsi e guarire dai modelli di un mondo mascolinizzato che distorce e ferisce le energie maschili.

La connessione al Divino Femminile porta completezza, chiarezza d'intenti, conferme, pace interiore, una sana fiducia in se stessi, autostima e forza.

Non ci sono prerequisiti specifici per usare questa meditazione e **non hai bisogno d'iscriverti** dato che non è un'armonizzazione. Ti servirà un pezzo di filo bianco abbastanza lungo per essere legato intorno al tuo polso.

Per iniziare la meditazione, semplicemente scegli uno degli orari indicati per l'Armonizzazione alla Benedizione del Grembo e siedti in un luogo dove puoi stare comodo e tranquillo. Posiziona il filo bianco davanti a te.

Leggi la meditazione e immagina, sappi o senti le energie che fluiscono attraverso di te. Poi rimani in uno stato di rilassamento, immerso in queste energie, per 20 minuti.

Alla fine della sessione, assicurati di avere qualcosa da mangiare a da bere.



Benedizione lunare per gli uomini

La Meditazione della Benedizione della Luna:

All'orario dell'armonizzazione prescelto, comincia a leggere questa meditazione:

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

Sentine il peso sul cuscino o sulla sedia, senti il peso delle tue mani adagate in grembo. Fa' un respiro profondo e sentiti centrato.

Senti, sappi o vedi un antico albero che si erge davanti a te, immerso nella luce argentata della luna. I suoi due grandi rami s'innalzano nel cielo notturno e la luna piena risplende sia su di te che sull'albero.

Una bella donna, con indosso una fluente veste bianca, emerge da sotto l'albero e cammina verso di te. La sua pelle irradia la luce della luna e tu t'inchini di fronte a lei, lasciando che la dolcezza, la bellezza, la serenità, la purezza, la grazia e la magia che emana ti circondino.

Ora lei è davanti a te, la sua mano tocca gentilmente la tua corona e tu ti apri completamente, lasciandola entrare in ogni parte di te.

(Pausa)

La sua Luce, l'Amore e l'accettazione fluiscono su di te e ti pervadono, scorrendo attraverso di te.

Lei accetta e ama tutto ciò che sei. Benedice la tua virilità e la tua forza, la tua mente e il tuo cuore.

(Pausa)

Senti che è contenta di te, percepisci la sua approvazione per la persona che sei. Ti senti completo e rinnovato.

Mentre la luce della luna fluisce su di te e attraverso di te, tu condividi il suo Amore, la sua Luce e la sua benedizione, e divieni il suo Campione.

Ora rimani seduto e goditi le energie per 20 minuti. Al termine della sessione:

Riporta la tua consapevolezza al tuo corpo.

Senti il tuo peso sulla sedia e muovi lentamente le dita delle mani e dei piedi. Fa' un respiro profondo e apri gli occhi.

Legati il filo bianco intorno al polso come segno della benedizione che hai ricevuto dal Divino Femminile. A questo punto mangia e bevi qualcosa per radicarti.



Benedizione lunare per gli uomini

Per le coppie

La Benedizione del Grembo femminile la meditazione della Benedizione della Luna maschile possono essere riunite insieme.

All'orario prescelto dalla tua compagna per l'Armonizzazione alla Benedizione del Grembo, rimani seduto vicino a lei mentre fa la meditazione della Benedizione del Grembo. Sii consapevole di essere in presenza delle radiose energie del Divino Femminile e apriti alla sua presenza.

Dopo 20 minuti la tua compagna può leggere ad alta voce la meditazione della Benedizione della Luna per te. Poi può porre le sue mani su di te per condividere le energie del Divino Femminile che racchiude in sé.

Rimanete insieme, immersi nella luce della dea per tutto il tempo che volete.

Alla fine assicuratevi sempre di bere e mangiare qualcosa (anche se le energie della meditazione vi hanno portato al sesso sacro ed entrambi vorreste solo andare a dormire!).

Nota per le donne:

Quando condividete le energie del Divino Femminile in questo modo, semplicemente concentratevi sulle radici del vostro Albero del Grembo e sulla Luce della Luna che dall'alto fluisce su di voi e vi attraversa. Permettete al Divino Femminile di andare dove desidera e di fare ciò che desidera.

Al termine della meditazione bevete l'acqua dalla vostra Coppa del Grembo.

Potreste anche voler essere voi a legare ritualmente il filo bianco intorno al polso del vostro compagno come segno di riconoscimento del suo ruolo di Campione del Divino Femminile.

Nei gruppi misti

Nota per le organizzatrici:

All'orario scelto per l'Armonizzazione, iniziate con la meditazione della Benedizione del Grembo. Gli uomini sono benvenuti nel gruppo già in questa fase in cui possono apprezzare le energie della presenza del Divino Femminile.

Dopo 20 minuti, lasciate che una donna legga ad alta voce la "meditazione della Benedizione della Luna" per gli uomini presenti.

Poi fate leggere a un'altra donna la meditazione "Condividere la Benedizione", aggiungendo le



Benedizione lunare per gli uomini

seguenti frasi:

Lascia che l'energia si risvegli e risani la sacralità della Terra e la Dea presente nella Terra.

Ora lascia che l'energia dalla Luna sopra di te fluisca attraverso il tuo capo fino al cuore e poi all'esterno verso gli uomini del gruppo.

Alla fine della meditazione, se volete, potete scegliere una donna per legare i fili bianchi ai polsi degli uomini oppure potete farlo fare alle loro compagne, se presenti.

Spero che ti sia piaciuto fare la meditazione e prender parte al risveglio delle energie del Divino Femminile. Gli uomini hanno un importante ruolo da svolgere nel riconoscimento e nel risveglio delle sue energie, nel portare equilibrio e armonia nel mondo in cui viviamo.

Dopo la meditazione potresti sperimentare un accenno di "purificazione" man mano che le energie di guarigione vengono metabolizzate e integrate dal tuo organismo. Assicurati di bere molta acqua e di riposare se ti senti stanco. Ogni emozione problematica o possibile stanchezza svanirà naturalmente, è solo un indicatore della guarigione in atto. Tutto avviene per il Bene Superiore.

Amore e benedizioni,

Miranda

Miranda Gray

Miranda Gray è scrittrice, artista, guaritrice e insegnante. La sua attività è incentrata sul Divino Femminile, sulle energie delle donne e sulla riscoperta della femminilità – di cosa veramente sia e di come possa cambiare la nostra percezione delle donne e il nostro modo di vivere.

www.mirandagrays.co.uk www.optimizedwoman.com www.redmoonthebook.com

[Traduzione a cura di Valeria Trisoglio per l'associazione di promozione sociale Argiope – www.argiope.it]