

Como participar das Worldwide Womb Blessings®

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



Preparação para sua Womb Blessing®

É como receber uma encomenda: tudo o que você tem que fazer é estar aberta para receber o presente da Womb Blessing. Contudo, talvez você queira fazer alguns exercícios previamente para ajudá-la a se tornar mais consciente do seu centro do útero e para despertar, acolher e desfrutar dessas energias belas e empoderadoras. Se você é nova na meditação, estes exercícios a ajudarão a praticar para a Womb Blessing.

❖ Exercício de Pré-Sincronização da Womb Blessing®

Talvez você queira tentar este exercício simples alguns dias antes da Womb Blessing para despertar o seu centro do útero para receber as energias da sincronização.

Traga a sua consciência para o seu útero, que fica logo abaixo do seu umbigo.

Imagine que um grande caldeirão dourado descansa em sua região pélvica, preenchido com linda água cristalina. Imagine que você pega uma grande colher prateada e começa a mexer a água deste caldeirão que reside dentro de você. Faça desenhos na água com a sua colher e movimente as energias.

Faça isso por cerca de cinco minutos e depois coloque suas mãos sobre o seu útero por mais cinco minutos. Você pode experimentar sensações físicas em seu útero, emoções ou pensamentos limitantes enquanto as energias são limpas.

Beba um copo de água após esse exercício para ajudar a sustentar qualquer limpeza que possa ter ocorrido.

❖ A Meditação da Árvore do Útero

Talvez você queira fazer esta meditação previamente como parte da sua preparação para a Womb Blessing. Ela leva de 5 a 10 minutos e pode ser feita a qualquer momento antes da Worldwide Womb Blessing.

A Árvore Lua é um antigo símbolo da Divindade Feminina e nós podemos usá-la na meditação para nos conectarmos com nosso útero.

Você não precisa ser boa em visualização ou ser capaz de “ver” as imagens para fazer esta meditação; a energia segue a intenção. Durante toda a meditação, esteja atenta a como você se sente emocionalmente, como você se sente em seu interior e como você se sente em seu corpo. Você poderá sentir um aquecimento ou pressão em seu útero, coração e mãos quando as energias começarem a fluir e começarem a abrir esses centros.

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

Sinta seu peso sobre a cadeira, o peso dos seus braços no seu colo. Respire profundamente 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 com lindas folhas e frutos vermelhos como joias nas extremidades. As raízes da Árvore do Útero crescem se aprofundando dentro da Terra, te conectando e te ancorando às suas energias e conforme você se ancora você consegue sentir ou ver as energias dela subindo até o seu útero.

Sinta-se centrada e equilibrada.

Agora, permita que a imagem da sua Árvore do Útero cresça até que seus ramos se separem na altura do seu coração.

Enquanto você se conecta com esta imagem, saiba ou sinta que o centro do seu coração se abre e a energia flui descendo pelos seus braços até as suas mãos e dedos. Sinta a conexão de amor entre a Terra, seu útero e seu coração.

Relaxe. Sinta-se forte, amorosa e empoderada.

Para terminar a meditação, permita que a imagem ou a sensação da sua Árvore do Útero se encolha de volta ao seu útero, mas mantenha a consciência das raízes se aprofundando na Terra, te dando força e aterramento.

Traga a sua atenção de volta para o seu corpo, para o seu peso sobre a cadeira, e para o peso das suas mãos no seu colo.

Gentilmente, mexa seus dedos das mãos e pés e abra seus olhos. Agora leve esta maravilhosa energia para o mundo.

❖ Algumas perguntas sobre a Bênção:

Quanto tempo leva para fazer a Bênção?

Cerca de vinte minutos.

Depois de 20 minutos você pode querer continuar “fluindo” com a meditação por mais 10 minutos para ajudar a ancorar esta bela energia na Terra.

Qualquer pessoa pode receber a energia?

Qualquer mulher ou qualquer menina que tenha iniciado seu ciclo menstrual pode receber a Sincronização da Bênção. É uma oportunidade maravilhosa para mães e filhas compartilharem sua conexão com a Divindade Feminina.

Mulheres que não tenham mais um ciclo, ou que não tenham um ciclo por questões médicas ou químicas, também podem receber a Bênção.

Mulheres gestantes podem receber a Bênção. Em qualquer trabalho energético à distância, nós temos livre escolha em aceitar ou não a energia, e o bebê será capaz de escolher receber ou não a energia. O presente da energia é dado de acordo com o Amor e o Propósito Divinos e trabalhará com cada uma de nós individualmente, segundo nossas necessidades e caminho na vida.

E se eu não puder meditar no horário que eu escolhi?

O presente da energia será enviado para você, mas a energia ficará “guardada”. Isso significa que o seu Eu Superior reterá a energia até que você tenha um momento calmo para fazer a Meditação da Womb Blessing e receber a energia.

E se eu não estiver pronta para receber essa energia?

O seu Eu Superior reterá a energia até que você esteja pronta para integrá-la.

A Bênção é apenas para fertilidade?

Não. A Fertilidade é uma parte pequena, mas importante, das nossas energias femininas. Nosso centro do útero e nosso ciclo menstrual nos trazem tantas habilidades e presentes maravilhosos e empoderadores. A Divindade Feminina é dinâmica e desafiadora, amorosa e acolhedora, mágica e sensual, criativa e intuitiva, forte e sábia – e nós também.

Nós podemos receber a Bênção em um grupo?

Sim! Esta é uma linda ideia.

Depois dos 20 minutos da Womb Blessing, você pode conduzir a Meditação da Partilha, a Meditação da Earth-Yoni e a Meditação do Arquétipo da estação. Essa é uma ótima maneira de compartilhar o presente que você recebeu. Talvez você queira trazer comida que reflita a Lua Cheia e a generosidade da Mãe. Veja a seção “Conduzindo um grupo” abaixo.

Como eu participo?

- 1) Vá para a página www.wombblessing.com e siga o link ‘registro’ para inscrever-se no horário escolhido.** Note que você fará isso para cada Worldwide Womb Blessing de que desejar participar, assim saberemos que é para enviar a energia para você naquele dia.
- 2) 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.

Coloque uma música de fundo.

Tenha as meditações necessárias impressas (ou as versões em áudio).

- 3) Para receber a Bênção:**

No horário escolhido, lentamente leia a Meditação da Womb Blessing, imaginando a sua Árvore do Útero. Sente-se relaxada para receber a energia por 20 minutos. Você pode sentir um aquecimento ou formigamento ou pressão em seu útero, ou até mesmo um despertar da energia sexual.

Opção 1: Encerre a sessão

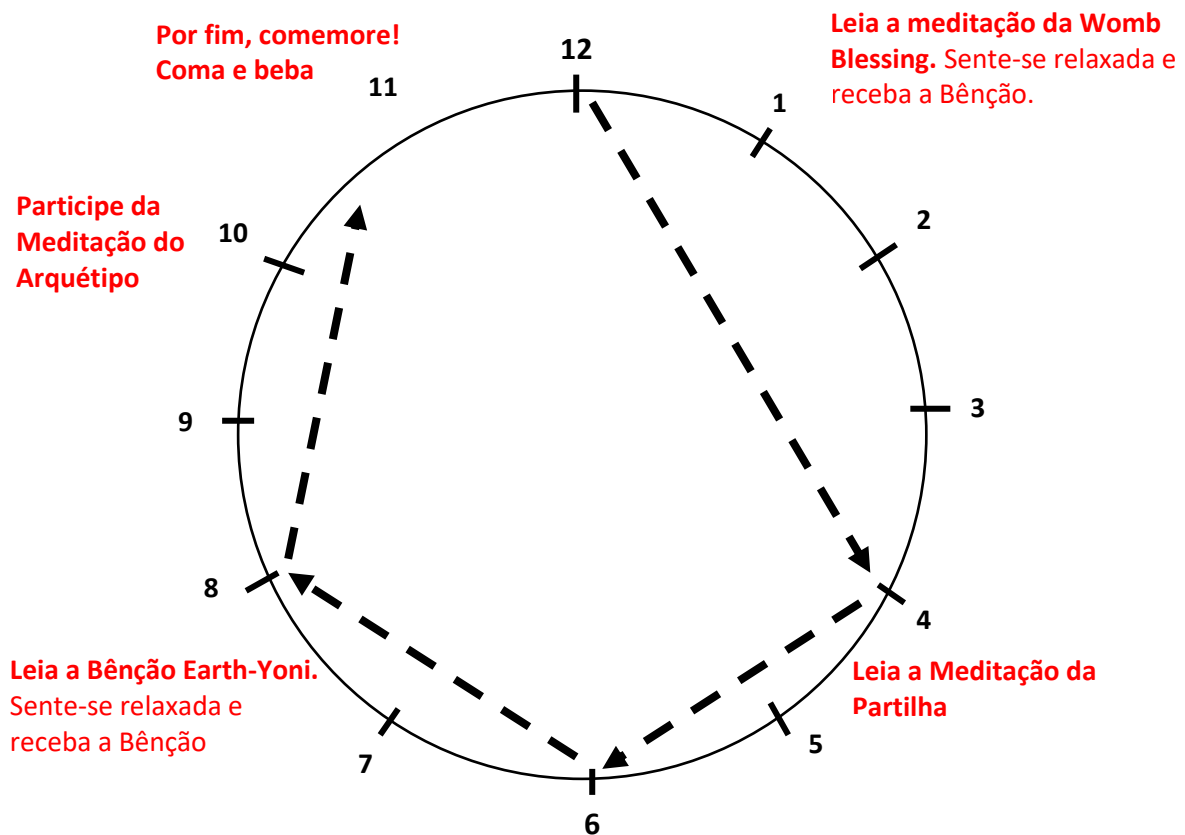
- 1) Aprofunde as raízes da sua Árvore do Útero na Terra.
- 2) Beba a água da sua Tigela do Útero. A energia da Sincronização também vai abençoar a água, e você pode bebê-la ao terminar ou compartilhá-la com outras pessoas.
- 3) Tenha algo bom para comer e beber como celebração.

Opção 2: Faça as meditações adicionais

- 1) A Meditação da Partilha (10 minutos)

- 2) A Bênção da Earth-Yoni (10 minutos) – Veja as instruções à parte “Bênção da Earth-Yoni – como participar”.
- 3) Aprofunde as raízes da sua Árvore do Útero na Terra.
- 4) Beba a água da sua Tigela do Útero.
- 5) Meditação do Arquétipo (10 - 15 minutos)
- 6) Tenha algo bom para comer e beber como celebração.

☞ Como participar da Worldwide Womb Blessing®



❖ O que eu preciso ter para participar?

Você precisará de:

- **Doas pequenas ‘Tigelas do Útero’** – elas podem ser qualquer tipo de tigelas ou xícaras.
- **Um xale ou cachecol** para colocar em volta dos seus ombros para criar um espaço sagrado e trazer foco para seu corpo.
- **Uma cópia impressa da Meditação da Bênção do Útero** fornecida abaixo, ou baixe uma versão em áudio.

- **Uma cópia impressa da Meditação da Earth-Yoni e da Meditação da Partilha.**
- **Uma cópia impressa da meditação do Arquétipo** – veja documentos separados.
- 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 amigas ou familiares pessoalmente ou via Skype.

Como eu conduzo um grupo?

- Todas as mulheres participantes do grupo que desejam receber a Sincronização da Bênção do Útero precisam registrar-se separadamente no www.wombblessing.com, escolhendo a hora que o grupo combinou.
- Você pode ter alguém do grupo que leia as meditações em voz alta ou tocar a versão em áudio.
- Peça às mulheres para trazerem comida para compartilhar posteriormente.
- Pergunte às mulheres se elas gostariam de compartilhar alguma coisa extra antes ou depois da Bênção, como por exemplo, uma dança, um canto, um ritual, uma meditação, uma contação de histórias, etc.
- Informe as mulheres de qualquer extra que elas precisem trazer para a Meditação do Arquétipo.
- A Bênção do Útero é grátis, mas organizadoras de grupos podem cobrar uma pequena taxa para cobrir quaisquer despesas diretas – por exemplo, aluguel do espaço ou para impressão dos cartazes.

❖ Depois da sua Bênção do Útero

Certifique-se de beber água para sustentar qualquer limpeza que possa ocorrer.

Talvez você queira fazer o Exercício de Auto-Cura esboçado abaixo todos os dias por um mês depois da Bênção para te ajudar a permanecer conectada com a energia da Bênção do Útero e suas energias femininas.

Exercício de Auto-Cura

Durante os 28 dias posteriores à Bênção, a energia continuará a curar, energizar e liberar padrões velhos e indesejados. Eles podem ser físicos, mentais, emocionais ou espirituais, então seja gentil

consigo mesma; coma e beba saudavelmente e faça o Exercício de Auto-Cura todos os dias por 5 – 10 minutos ou mais.

Sente-se ou deite-se confortavelmente com suas mãos sobre o seu útero.

Imagine uma grande Lua Cheia preenchendo seu útero com uma linda luz branca prateada.

Enquanto você fizer isso, a energia fluirá naturalmente e você poderá senti-la em suas mãos e útero como uma sensação física. Nem todo mundo sente a energia fluir – cada indivíduo tem sua própria experiência particular da energia.

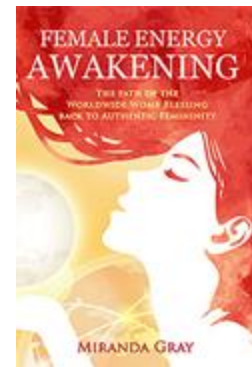
Relaxe e desfrute!

Ao terminar, agradeça à Divindade Feminina por seu lindo presente da energia e cura da Bênção.

❖ Trilhando o caminho da Womb Blessing®

Para sustentar suas Womb Blessings, você pode querer seguir o **Caminho da Womb Blessing**, que consiste em atividades diárias por um mês após a Bênção. Elas são detalhadas no livro 'O Despertar da Energia Feminina – O caminho da Worldwide Womb Blessing de volta à Feminilidade Autêntica' de Miranda Gray.

O caminho da Womb Blessing ajudará você a explorar suas energias, descobrir a Divindade Feminina e viver sua feminilidade autêntica no mundo moderno.



Womb Blessing® é uma marca registrada apenas para proteger a integridade do trabalho.