

Wie nehme ich am Weltweiten Womb Blessings® teil

Ich freue mich sehr über deine Teilnahme am Weltweiten Womb Blessing.

Die Intention der Segnung ist nicht nur dazu gedacht dir regelmäßig Heilung und Verbindung mit deinem eigenen Womb (Schoßraum) und deiner Weiblichkeit zu bringen, es ist auch dazu gestaltet worden, um das Göttlich-Weibliche in deinem Land zu verankern. Dies hilft dabei die weiblichen Energien in allen Menschen zu erwecken und bringt liebevolle, umsorgende, kreative Energie in die Welt, um zu einer neuen Richtung für die Menschheit anzuregen.



Genieße die Energie die du empfangen hast und den Weg zu dem dich jede Segnung in Richtung Ganzheit, dem Feiern und der Freude eine Frau zu sein, führt.

Liebe und Segen, Miranda

Vorbereitung für dein Blessing®

Genau wie beim Empfangen eines Päckchens, brauchst du einfach nur dafür offen zu sein, das Geschenk des Womb Blessings zu empfangen. Vielleicht möchtest du im Vorfeld ein paar unterstützende Übungen machen um dir deines Womb Zentrums bewusster zu werden und seine wunderschönen und sich selbst bekräftigenden Energien zu erwecken, zu umarmen und zu genießen. Wenn Meditation etwas ganz Neues für dich ist, unterstützen dich diese Übungen für die Vorbereitung auf das Womb Blessing selbst.

❖ Vorbereitende Übung für das Womb Blessing® Attunement

Du kannst diese einfache Übung in den Tagen vor dem Womb Blessing machen und so dein Womb Zentrum für das Empfangen der Womb Blessing Energien erwecken.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Gebärmutterzentrum, das unter deinem Bauchnabel liegt.

Stelle dir vor, dass ein großer goldener Kessel in deinem Beckengürtel ruht, angefüllt mit wunderschönem, kristallklarem Wasser. Stell dir vor, wie du einen großen Silberlöffel nimmst und damit beginnst das Wasser im Kessel umzurühren. Mache Formen im Wasser und rühre durch die Energien.

Mache dies für ca. 5 min und platziere dann für weitere fünf Minuten deine Hand über deinem Womb. Es kann sein, das du physische Empfindungen in deinem Womb spürst, Gefühle oder aufsteigende Gedanken, während sich die Energien klären.

Trinke ein Glas Wasser nach dieser Übung um dich bei der anschließenden Entgiftung zu unterstützen, die eintreten kann.

❖ Die Gebärmutterbaum Meditation

Du kannst diese Meditation als Teil deiner Vorbereitung auf das Womb Blessing machen. Sie dauert ca. 5-10 Minuten und kann jeder Zeit vor dem Womb Blessing gemacht werden.

Der Mond Baum ist eine uraltes Symbol des Göttlich Weiblichen und wir können ihn während der Meditation nutzen um uns mit unserem Womb zu verbinden.

Um die Meditation zu machen, brauchst du nicht extra gut im Visualisieren zu sein oder die Bilder zu „sehen“, Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Achte während der Meditation darauf wie du dich emotional fühlst, wie es sich in deinem Körperinneren anfühlt und wie es sich um deinen Körper herum anfühlt. Möglicherweise fühlst du Wärme oder Druck in deiner Gebärmutter, deinem Herzen und deinen Händen wenn die Energien zu fließen und diese Zentren zu öffnen beginnt.

Schließe Deine Augen und bringe deine Aufmerksamkeit in deinen Körper.

Fühle dein Gewicht auf dem Stuhl und das Gewicht deiner Arme in deinem Schoss. Nimm einen tiefen Atemzug und fühle dich innerlich zentriert.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Gebärmutter.

Sehe, wisse, fühle oder stelle dir vor, dass deine Gebärmutter wie ein Baum ist, mit zwei Hauptästen mit wunderschönen Blättern und roten juwelenähnlichen Früchten an den Enden. Die Wurzeln des Gebärmutterbaumes wachsen bis ganz tief in die Erde, verbinden und verankern dich mit ihren Energien und während du dich verankerst, fühlst oder siehst du vielleicht wie ihre Energien in deine Gebärmutter aufsteigen.

Fühle dich zentriert und balanciert.

Nun erlaube es dem Bild des Gebärmutter Baumes zu wachsen, bis die Äste sich auf Höhe deines Herzens teilen.

Während du dich mit diesem Bild verbindest, wisse oder fühle, wie sich dein Herzzentrum öffnet und Energie deine Arme hinab in deine Hände und Finger fließt. Fühle die Liebesverbindung zwischen deiner Gebärmutter und deinem Herzen.

Entspanne dich. Fühle dich gestärkt, liebevoll und ermächtigt.

Um die Meditation zu beenden, erlaube dem Bild oder Gefühlsbild deines Gebärmutterbaumes wieder auf Größe deiner Gebärmutter zu schrumpfen, doch halte weiterhin die Aufmerksamkeit auf die Wurzeln, die tief in die Erde hineinwachsen, um dir Stärke und Halt zu geben.

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück zu diesem Körper, zu deinem Gewicht auf dem Stuhl und zu dem Gewicht deiner Arme in deinem Schoß.

Bewege sanft deine Finger und Zehen und öffne deine Augen. Nun nimm diese wundervolle Energie mit hinaus in die Welt.

❖ Einige Fragen zur Segnung:

Wie lange wird die Segnung dauern?

Ca. 20 Minuten.

Nach 20 Minuten kannst du anschließend die „Segen Teilen Meditation“ für weitere 10 Minuten machen, um dich darin zu unterstützen diese wunderschöne Energie auf der Erde zu verankern.

Kann jede die Energie empfangen?

Jede Frau oder jedes Mädchen, die ihre erste Menstruation bereits hatte, kann das Womb Blessing Attunement empfangen. Es ist eine wundervolle Gelegenheit für Mütter und Töchter ihre Verbindung mit dem Göttlich Weiblichen zu teilen.

Frauen die keinen Menstruationszyklus mehr haben, oder die aus medizinischen Gründen oder durch Medikamente keinen Zyklus mehr haben, können ebenfalls die Segnung empfangen.

Schwangere Frauen können die Segnung empfangen. Bei jeder Energiearbeit von Ferne, haben wir die freie Wahl, ob wir die Energie annehmen und das Baby wird wählen, ob es die Energie annimmt oder nicht.

Das Geschenk der Energie wird in Ausrichtung mit dem göttlichen Willen und Liebe gegeben und wird bei jeder von uns individuell arbeiten, entsprechend unserer Bedürfnisse und unseres Lebensweges.

Was geschieht, wenn ich nicht zu der Zeit meditieren kann, die ich gewählt habe?

Du wirst ebenfalls das Geschenk der Energie erhalten, doch die Energie wird „aufbewahrt“. Das bedeutet, dein Höheres Selbst wird die Energie solange einbehalten, bis du einen Moment Ruhe findest, um die Womb Blessing Meditation zu machen.

Was geschieht, wenn ich nicht für die Energie bereit bin?

Dein Höheres Selbst wird sie so lange zurück halten, bis du bereit bist sie zu integrieren.

Geht es bei der Segnung nur um Fruchtbarkeit?

Nein. Fruchtbarkeit ist ein kleiner, jedoch wichtiger Teil der weiblichen Energien. Unser Womb Zentrum und unser Menstruationszyklus bringt uns so viele wundervolle und stärkende Fähigkeiten und Geschenke.

Das Göttlich Weibliche ist dynamisch und herausfordernd, liebevoll und nährend, magisch und sexy, kreativ und intuitiv und stark und weise - Genauso wie wir sind.

Können wir die Segnung in einer Gruppe erfahren?

JA! Das ist eine wundervolle Idee.

Nach dem 20 minütigen Womb Blessing, kannst du die Segen Teilen Meditation, das Earth-Yoni Blessing und dann die Archetypen Meditation für die Jahreszeit machen. Dies ist eine schöne Möglichkeit das Geschenk zu teilen, das du empfangen hast.

Du kannst Essen mit in die Gruppe bringen dass den Vollmond reflektiert und die Großzügigkeit der Mutter. Siehe den Punkt „wie leite ich eine Gruppe“ unten.

Wie kann ich teilnehmen?

1. **Gehe auf www.wombblessing.com und folge dem Anmelde-Link auf dem „registration“ steht, um dich für deine gewählte Zeit anzumelden.** Beachte bitte, dass du dies für jedes Weltweite Womb Blessing an dem du teilnehmen möchtest wieder tun musst, so dass wir wissen das wir an diesem Tag die Energie zu dir senden sollen.

2. **Für die Zeit vor deiner gewählten Segnungszeit:**

Befülle eine der Gebärmutterschalen mit Wasser, um die lebendigen Wasser des Schoßes zu repräsentieren und platziere eine kleine Kerze in der anderen Schale um das Licht der Segnung zu repräsentieren, dass dein Gebärmutterzentrum erfüllen wird.

Platziere die Schalen irgendwo vor dir, wo sie stehen, so dass sie nicht umgestoßen werden können.

Spieler passende Musik.

Habe Ausdrücke der erforderlichen Meditationen bereit (oder die Audioversionen).

3. **Um die Segnung zu empfangen:**

Lies zu deiner gewählten Zeit langsam die Womb Blessing Meditation und stelle dir dabei deinen Gebärmutterbaum vor. Sitze entspannt um die Energie bis 20 Minuten nach der vollen Stunde zu empfangen. Du kannst Wärme, Kribbeln oder auch eine Anspannung in deiner Gebärmutter fühlen oder auch ein Erwachen sexueller Energie.

Entweder: Beende die Sitzung

- 1) Lasse deine Gebärmutterbaum Wurzeln tief in die Erde wachsen.
- 2) Trinke das Wasser aus deiner Gebärmutterschale Schale.

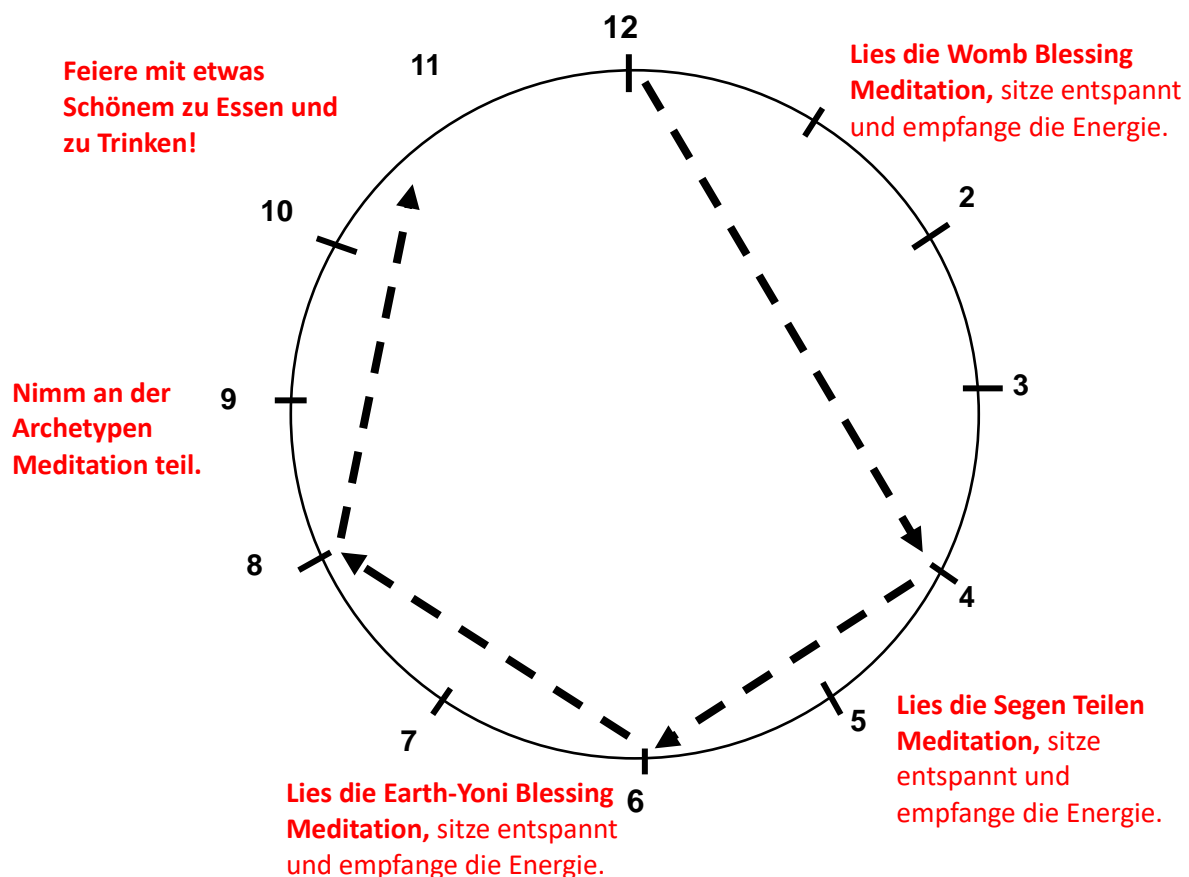
Die Energie der Segnung wird das Wasser ebenfalls segnen und du kannst es am Ende trinken oder mit anderen teilen.

3) Hab etwas Schönes und Feierliches zu Essen und zu Trinken.

Oder: Nimm an den zusätzlichen Meditationen teil

1. Die Segen Teilen Meditation (10 Minuten)
2. Das Earth Yoni Blessing (10 Minuten) – Siehe das separate Dokument „Earth-Yoni Blessing- wie nehme ich teil“ für die Anleitung.
3. Lasse deine Gebärmutterbaum Wurzeln tief in die Erde wachsen.
4. Trinke das Wasser aus deiner Womb Schale.
5. Die Archetypen Meditation (10 - 15 Minuten)
6. Hab etwas Schönes und Feierliches zu Essen und zu Trinken.

☞ Wie nehme ich am Weltweiten Womb Blessing® teil



❖ Was brauche ich für die Teilnahme?

Du brauchst:

- **Zwei kleine „Womb Schalen“** (Gebärmutterschalen) – diese können jede Art von Schalen oder Tassen sein.
- **Ein Tuch oder einen Schal** um ihn um deine Schultern zu legen, um einen heiligen Raum zu schaffen und den Fokus in deinen Körper zu bringen.
- **Einen Ausdruck der Womb Blessing Meditation** die oben steht, oder downloade eine Audioversion.
- **Einen Ausdruck der Earth-Yoni Meditation und Segen Teilen Meditation.**
- **Einen Ausdruck der Archetypen Meditation** – siehe die separaten Dokumente.
- Etwas zum Essen für danach.

Um die Erfahrung zu verstärken, kannst du:

- entspannende Musik abspielen
- einen Altar kreieren
- den Raum dekorieren, um den Archetypen der Erde zu reflektieren.
- Mache die Meditation zusammen mit Freunden und deiner Familie, persönlich oder auf Skype.

Wie leite ich eine Gruppe?

- Alle Frauen die an der Gruppe teilnehmen und das Womb Blessing empfangen möchten müssen sich separat auf www.wombblessing.com anmelden und dabei die Zeit auswählen auf die sich die Gruppe geeinigt hat.
- Ihr könnt entweder eine Teilnehmerin aus der Gruppe auswählen, die die Meditation laut vorliest oder eine Audioversion abspielen.
- Bitte die Frauen etwas zum Essen für eine Mahlzeit nach der Segnung mitzubringen.
- Frage die Frauen ob sie etwas Besonderes vor oder nach der Segnung teilen möchten, zum Beispiel einen Tanz, ein Lied, ein Ritual, eine Meditation oder eine Geschichte u.s.w.
- Kläre die Frauen über alle zusätzlichen Dingen auf, die sie für die Archetypen Meditationen mitbringen müssen
- Das Womb Blessing ist kostenfrei, doch Gruppenorganisatorinnen können eine kleine Gebühr nehmen um alle direkten Kosten zu decken - z.B. Raummiete und den Druck von Postern.

❖ Nach deinem Womb Blessing®

Gehe sicher, dass du ausreichend Wasser trinkst um deinen Körper bei einer möglichen Entgiftung zu unterstützen.

Du kannst die unten stehende Selbst-Heilungs Übung jeden Tag, während des Monats nach dem Womb Blessing machen um dich darin zu unterstützen mit der Womb Blessing Energie und deinen weiblichen Energien in Verbindung zu bleiben.

Selbst—Heilungs Übung

Während der nächsten 28 Tage nach der Segnung, wird die Energie weiterhin heilsam und energetisierend wirken und alte ungewollte Muster loslassen. Diese können physischer, mentaler, emotionaler oder spiritueller Natur sein. Daher sei liebevoll mit dir selbst, iss und trinke gesund und mache täglich die Selbst-Heilungs Übung für 5 - 10 Minuten oder auch länger.

Sitze oder liege bequem mit deinen Händen über deiner Gebärmutter.

Stelle dir einen großen Vollmond vor, wie er deine Gebärmutter mit silber-weißem Licht anfüllt.

Während du dies tust, fließt die Energie ganz natürlich von selbst und du fühlst sie vielleicht in deinen Händen und der Gebärmutter als physische Empfindungen. Nicht jede fühlt die Energie wenn sie fließt - jedes Individuum hat seine ganz eigene Erfahrung von Energie.

Entspanne dich und Genieße!

Am Ende danke dem Göttlich Weiblichen für dieses wunderschöne Geschenk von Segens-Energie und Heilung.

❖ Den Weg des Womb Blessings® beschreiten

Zur Unterstützung deines Womb Blessings kannst du dem **Weg des Womb Blessings** folgen. Dieser besteht aus täglichen Aktivitäten im Monat nach der Segnung. Diese werden im Detail im Buch „Female Energy Awakening – Der Weg des Weltweiten Womb Blessings zurück zur Authentischen Weiblichkeit Femininity“ von Miranda Gray beschrieben.

Der Weg des Womb Blessings unterstützt dich deine Energien zu erkunden, das Göttlich-Weibliche zu entdecken und deine authentische Weiblichkeit in einer modernen Welt zu leben.

Womb Blessing® ist eine eingetragene Marke, einfach um diese Arbeit zu schützen.

