

Meditazioni per il Worldwide Womb Blessing®

1. La Meditazione del Womb Blessing®

Fa' questa meditazione all'orario prescelto. Indossa lo scialle e prepara le Coppe del Grembo.

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 goditi le energie del Womb Blessing e dell'Armonizzazione per i primi 20 minuti dell'ora.

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 con le altre meditazioni, non devi fare questa parte)

Fa' un respiro profondo.
Muovi delicatamente le dita di mani e piedi.
Sorridi.
Apri gli occhi.

Bevi l'acqua della tua Coppa del grembo e mangia qualcosa di buono.

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 del Divino 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 della tua Coppa del Grembo. Festeggia mangiando e bevendo qualcosa di buono.
Poi, se lo desideri, puoi fare la meditazione della Benedizione della Terra-Yoni o quella Archetipica.*

3. Benedizione della Terra-Yoni

Per scoprire come partecipare alla Benedizione della Terra-Yoni, quale meditazione fare e come dare la Benedizione della Terra-Yoni dopo averla ricevuta, consulta la pagina delle risorse del Worldwide Womb Blessing download e troverai tutte le istruzioni necessarie.

Tutte le donne possono partecipare alla Benedizione della Terra-Yoni – non ci sono limiti di età.

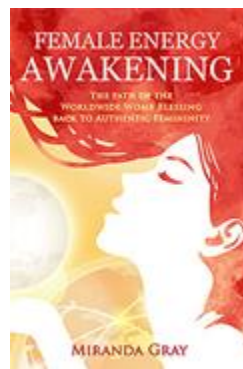


4. Meditazione dell'Archetipo

Per ogni Worldwide Womb Blessing, c'è una Meditazione dell'Archetipo aggiuntiva.

Puoi trovare queste meditazioni nell'area delle risorse del Worldwide Womb Blessing e il sito e la newsletter ti informeranno su quale fare.

Le meditazioni sono connesse con le stagioni della Terra e dunque sono differenti negli emisferi settentrionale e meridionale. Per saperne di più sui quattro archetipi femminili, sul Womb Blessing e su come accogliere, amare, celebrare ed esprimere le tue energie archetipiche, leggi il libro 'Female Energy Awakening'.



Womb Blessing® è un marchio registrato per proteggerne l'integrità.