

Womb Blessing with Miranda Gray



Rahim Kutsaması'na katılacağınız için çok mutluyum.

Bu kutsamanın amacı yalnızca kendi rahminizle ve dişiliğinizle bağlantı kurmanıza ve şifalanmanıza yardımcı olmak değil; aynı zamanda herkesin içindeki tanrıça enerjisini uyandırmak, dünyaya sevecen ve koruyucu bir enerji getirmek ve insanlığı yeni bir yöne doğru esinlendirmek için yaşadığınız topraklara İlahi Dişiliği çapalamak.

Uyumlama öncesi egzersiz

Uyumlamadan önceki günlerde, uyumlama enerjisini almaya hazırlanmak amacıyla rahim merkezinizi uyandırmak için bu basit egzersizi denemek isteyebilirsiniz.

Farkındalığınızı göbeğinizin hemen altında yer alan rahminize yönlendirin.

Leğen kemiğinizin ortasında, içi pırıl pırıl berrak su dolu altın bir kazanın durduğunu imgeleyin. Büyük gümüş bir kaşık olarak içinizde yer alan bu kazandaki suyu karıştırmaya başladığınızı imgeleyin. Kaşıkla şekiller çizin, enerjileri karıştırıp uyandırın.

Bunu beş dakika kadar yapın, sonra ellerinizi rahim bölgenizin üzerinde beş dakika kadar tutun. Enerjiler arındıkça rahminizde fiziksel hisler, veya çeşitli duygular, veya sınırlayıcı düşünceler deneyimleyebilirsiniz.

Bu egzersizden sonra yaşanabilecek herhangi bir detoksu desteklemek için bir bardak su için.

Rahim Kutsaması Uyumlaması

Bu enerjiyi almanın en basit yolu yaklaşık 20 dakika kadar, enerjiye açık ve onu karşılayan bir hissiyatla sessizce oturmak. Yanınızda zamanı kontrol etmek için bir saat ve seans sonunda yemek için bir şeyler bulundurun.

Deneyiminizi zenginleştirmek için aşağıdakileri de yapmak isteyebilirsiniz:

- İki küçük kâse alın ve birine su doldurun -Rahim Kâsesinin Yaşayan Suları- diğerine ise küçük bir mum yerleştirin –Rahim merkezinizi dolduracak olan Kutsamanın ışığı-. Uyumlamanın enerjileri suyu da kutsayacak, seans sonrasında onu içebilir veya başkalarıyla paylaşabilirsiniz. Uyumlama sırasında kâseleri devrilmeyecek şekilde önünüze yerleştirin.
- Rahatlatıcı müzikler dinleyin.

Womb Blessing with Miranda Gray

- Tanrıça enerjilerinin huzurunda olduğunuzu göstermek için omuzlarınızın etrafına bir eşarp ya da şal alın.
- Aşağıda yer alan meditasyonu okuyun ve siz okurken gerçekleştiğini hayal edin. Eğer bir grup ile katılıyorsanız, kadınlardan biri diğerleri için onu okuyabilir.

Uyumlama zamanında, meditasyonu okuyun ve rahat, sırtınız düz, elleriniz avuçları yukarı doğru bacaklarınızın üzerinde olacak şekilde oturun. Rahatlayın ve sadece gelen enerjiyi kabul edin.

Uyumlamadan sonra:

Dilerseniz aşağıda yer alan 'Kutsamayı Paylaşmak' meditasyonu ile devam edebilir, ya da seansınızı bitirebilirsiniz.

Seansı bitirmek için:

Seansı bitirmek için, kâsenizden 'yaşayan suları' için ve bir şeyler yiyin. Yaşanabilecek herhangi bir detoksu desteklemek için gün içinde bol bol su içmeyi ihmal etmeyin.

Rahim Kutsaması Uyumlama Meditasyonu:

Seçmiş olduğunuz uyumlama saatinde bu meditasyonu okumaya başlayın.

Gözlerinizi kapayın ve farkındalığınızı bedeninize yönlendirin.

Sandalyenin üzerindeki ağırlığınızı, kucağınızdaki kollarınızın ağırlığını hissedin. Derin bir nefes alın ve içsel olarak merkezlendiğinizi hissedin.

Farkındalığınızı rahminize yönlendirin; rahminizin iki ana gövdeye, güzel yapraklara ve uçlarında mücevherimsi kırmızı meyvelere sahip olan bir ağaca benzediğini görün, bilin, hissedin ya da hayal edin. Ağacın köklerinin Dünyanın derinliklerine doğru uzadığını, sizi ona bağladığını ve çapaladığını, oradan rahminize doğru altın renkli bir enerji gelmesine imkan sağladığını hissedin ya da hayal edin.

Merkezlenmiş ve dengelenmiş hissedin.

Şimdi Rahim Ağacınızın iki ana dalı kalbinizin seviyesine gelip ayrılana kadar uzamasına müsaade edin. Siz bu görüntü ile bağ kurdukça, kalp merkezinizin açıldığını ve enerjinin kalbinizden kollarınıza, ellerinize ve parmaklarınıza doğru aşağı aktığını görün, hissedin veya bilin. Dünyanın, rahminizin ve kalbinizin arasındaki sevgi bağına hissedin.

Hâlâ kalbinizin farkında olarak, yukarı bakın ve ağacın dallarının, başınızın üstündeki Dolunay'ı kucaklamak için yukarı doğru uzamaya devam ettiğini görün ya da hissedin. Dolunay'ın güzelliği, sizi auranızı ve cildinizi saran saf bir gümüş-beyaz ışıkla yıkıyor.

Womb Blessing with Miranda Gray

Ay'ın ışığını almaya kendinizi açın. Taç çakranıza girerek beyninizi ışıkla doldurmasına izin verin. Rahatlayın, ve bu ışığı kalbinize alın. Daha da rahatlayın, ve rahminizi açarak bu enerjinin rahminize kutsama ile girmesine izin verin. Bu esnada rahminizde sıcaklık, karıncalanma ya da gerginlik, hatta seksüel enerjinin uyandığını hissedebilirsiniz.

Şimdi oturun ve 20 dakika boyunca bu enerjinin tadını çıkarın.

'Kutsamayı Paylaşmak' meditasyonu

Bu isteğe bağlı meditasyonu 20 dakikalık uyumlamadan hemen sonra yapmak isteyebilirsiniz - yaklaşık olarak 15 dakika sürecek.

Bir kez daha başınızın üzerindeki Ay'ın farkında olun ve enerjisinin sizi ışıkla yıkamasına müsaade edin. Işığın başınızın içini ve kalbinizi doldurduğunu, kollarınızdan aşağı ellerinize doğru aktığını hissedin.

Enerjinin kalbinizden ve ellerinizden Dünya'ya akmasına müsaade edin.

Enerjinin diğer topraklara doğru aktığını, titreşimleri İlahi Dişiliğin titreşimine dönüştürdüğünü hissedin.

Enerjinin bütün dünyayı şifalandırdığını, sevdiğini, yatıştırdığını ve beslediğini hissedin.

Şu an bu enerji ile bağ kuran, dünyanın her yerindeki tüm diğer kadınların varlığını hissedin. Enerjiyi onlara gönderin ve onlardan alın, sevgiyle, paylaşım ve birlik içerisinde.

(uzun duraksama)

Şimdi de yukarıdaki Ay'dan gelen enerjinin başınızdan kalbinize, kalbinizden rahminize, rahminizden üzerinde yaşadığınız topraklara akmasına müsaade edin.

Enerjinin uyanmasına ve toprağınızın kutsallığını ve toprağınızdaki tanrıçayı şifalandırmasına müsaade edin.

(uzun duraksama)

Farkındalığınızı yeniden bedeninize yönlendirin.

Sandalyenin üzerindeki ağırlığınızı hissedin, ve nazikçe el ve ayak parmaklarınızı oynatın. Derin bir nefes alın ve gözlerinizi açın.

Şimdi yukarıda belirtilen şekilde seansınızı sonlandırabilirsiniz.

Womb Blessing with Miranda Gray

Kendini kutsama

Kutsamadan sonraki 28 gün boyunca, bu enerji eski ve istenmeyen kalıpları şifalandıracak ve salıverecek. Bunlar fiziksel, zihinsel, duygusal veya ruhsal olabilir, bu nedenle lütfen kendinize karşı nazik olun; sağlıklı şeyler yiyin-için ve her gün kendini kutsama çalışmasını 5-10 dakika ya da daha uzun süre yapın.

Rahat bir şekilde oturun ya da uzanın, elleriniz rahim bölgenizin üzerinde olsun.

Rahminizi güzel gümüş-beyaz ışıklarıyla büyük bir Dolunayın doldurduğunu imgeleyin, hayal edin. Siz bunu yaptıkça enerji doğal olarak akacak, ve bunu ellerinizde ya da rahminizde fiziksel bir his olarak algılayabilirsiniz. Herkes enerjinin akışını hissetmeyebilir -her bireyin enerjiyi deneyimlemesi kendine özgü olacaktır. Rahatlayın ve tadını çıkarın!

Kutsama sonunda, tanrıçanıza kutsaması için teşekkür edin.

Topraklarınız ve Dünyanın kadınları için İlahi Dişiliğin enerjisine çapa olmaya vakit ayırdığınız için teşekkür ederim. Lütfen aldığınız enerjinin ve onun bütünlüğe ve kadınlığınızı mutlulukla kutlamaya doğru sizi çıkaracağı yolculuğun tadını çıkarın.

Sevgiler ve kutsamalar, Miranda

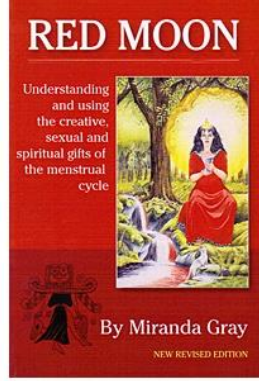
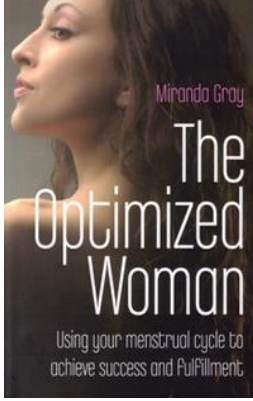


Womb Blessing with Miranda Gray

Miranda Gray Hakkında

Miranda Gray, *'Red Moon – Understanding and using the creative, sexual and spiritual gifts of the menstrual cycle'* ve *'The Optimized Woman – using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment'* kitaplarının yazarıdır. 'Red Moon' İngilizce, İspanyolca, Fransızca, Almanca, İtalyanca, Hırvatça ve Çekçe dillerine çevirilmiştir. 'The Optimized Woman' ise İngilizce, İspanyolca, İtalyanca ve 2012 yılında Çekçe dillerine çevirilmiştir.

Miranda menstrüel döngü üzerine yazmaya ve ders vermeye 1985 yılında başlamıştır. Kendisi bir yazar, yayımlanmış sanatçı, Shantihi Reiki Master Öğretmeni, ve kadınlar için workshop yöneticisidir. Red Moon workshopları, online Red Moon workshop yöneticiliği kursu, 'The Optimized Woman' kitabına dayanan online Women's Wisdom kursu, 'Goddess Reiki' workshopları, ve yöneticiler için 'Womb Blessing' workshopları düzenlemektedir. Miranda öğretmek için yolculuk yapmayı çok sever!



www.mirandagrays.com
www.optimizedwoman.com
www.redmoonthebook.com

