

Bendith y Groth gyda Miranda Gray



Rwyf wrth fy modd eich bod yn cymryd rhan yn y Fendith.

Bwriad y fendith yw dod â iachâd a chysylltiad at eich croth a benyweidd-dra. Mae hefyd wedi'i gynllunio i angori'r fendith fenywaidd Ddwyfol i mewn i'ch tir i helpu egni'r dduwies i ddeffro yn yr holl bobl ac i ddod a chariad, gofal ac egni creadigol i mewn i'r byd i ysbrydoli cyfeiriad newydd ar gyfer ddynoliaeth.

Ymarfer Cyn-Cyweiriad

Efallai yr hoffech roi cynnig ar yr ymarfer syml yma yn y dyddiau cyn y cyweiriad i ddeffro canolfan eich croth i dderbyn egni'r cyweiriad.

Dewch a'ch ymwybyddiaeth at eich croth, sy'n gorwedd ychydig o dan eich bogail.

Dychmygwch fod crochan aur mawr yn gorwedd yng ngwregys eich pelfis, yn llawn dŵr clir grisial hardd. Dychmygwch eich bod yn cymryd llwy arian fawr a dechreuwch i droi dyfroedd y crochan o fewn chi. Gwneud siapiau yn y dŵr gyda'ch llwy er mwyn troi'r egni i fyny.

Gwnewch hyn am tua phum munud ac wedyn rhowch eich dwylo dros eich croth am bum munud arall. Efallai y byddwch yn profi teimladau corfforol yn eich croth neu emosiynau neu syniadau cyfyngu wrth i'r egni ddod yn glir.

Yfwrch wydraid o ddŵr ar ôl yr ymarfer hwn i helpu cefnogi unrhyw dadwenwyno gall fod wedi digwydd.

Cyweiriad Bendith y Groth

Y ffordd symlaf i dderbyn yr egni yw eistedd yn dawel am 20 munud yn teimlo'n agored a chroesawi'r egni atoch. Defnyddiwch gloc i gadw llygad ar yr amser, a rhywbeth i'w fwyta i roi terfyn ar y sesiwn.

I wella'r profiad efallai yr hoffech wneud y canlynol:

Bendith y Groth gyda Miranda Gray

- Cymrwch dwy bowlen fach a llenwi un â dŵr - Dyfroedd Byw'r groth Greal - a rhoi kannwyll fach yn y llall - Golau'r Fendith a fydd yn llenwi canolfan eich croth. Bydd egni'r cyweiriad yn bendithio'r dŵr hefyd, ac fe allwch ei yfed ar y diwedd neu ei rannu gydag eraill. Rhowch y powlenni rhywle diogel o'ch blaen fel na fyddant yn cael eu taro drosodd.
- Gwrandewch gerddoriaeth hamddenol.
- Rhowch siôl neu sgarff o amgylch eich ysgwyddau i ddangos eich bod ym mhresenoldeb egniön y dduwies.
- Darllenwch trwy'r myfyrdod a ddarperir isod, a dychmygwch ei fod yn digwydd wrth i chi ddarllen. Os ydych mewn grŵp, gall un fenyw ei ddarllen yn uchel ar gyfer y lleill. Ar adeg y cyweiriad, darllenwch drwy'r myfyrdod ac eisteddwch yn gyfforddus gyda'ch cefn yn syth a chledrau eich dwylo i fyny ar eich cluniau. Ymlaciwch ac yn syml derbyniwch.

Ar ol y Cyweiriad:

Gellir naill ai fynd ymlaen at fyfyrdod 'Rhannu'r Fendith' a amlinellir isod, neu roi terfyn ar y sesiwn. r naill ai fynd ymlaen at myfyrdod 'Rhannu'r Fendith' a amlinellir isod, neu roi terfyn ar y sesiwn.

I orffen y sesiwn:

I orffen y sesiwn, yfych y 'dyfroedd byw' allan o'r bowlen a chael rhywbeth i'w fwyta. Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed llawer yn ystod y dydd i helpu cefnogi unrhyw dadwenwyno a allai ddigwydd.

fyfyrdod 'Rhannu'r Fendith' a amlinellir isod, neu roi terfyn ar y sesiwn.

Myfyrdod Cyweiriad Bendith y Groth:

Dechreuwch ddarllen y myfyrdod hwn adeg amser cyweiriad a ddewiswyd.

Caewch eich llygaid a dewch â'ch ymwybyddiaeth i mewn i'ch corff.

Teimlwch eich pwysau ar y glustog, pwysau eich breichiau yn eich glin. Cymerwch anadl ddofn ac yna teimlwch yn ganolog o fewn.

Dewch a'ch ymwybyddiaeth at eich croth a gweler, yn gwybod neu yn dychmygu bod eich croth fel coeden gyda dau brif gangen, a dail hardd a ffrwythau coch fel gemwaith ar y diwedd. Teimlwch neu dychmygwch fod gwreiddiau'r goeden yn tyfu i lawr yn ddwfn o fewn tywyllwch y ddaear, yn cysylltu chi ac angori chi ac sydd yn eich galluogi chi i gael egni aur i mewn i'ch croth.

Teimlwch y sylfaen a'r cydbwysedd o mewn.

Nawr gadewch i ddelwedd coeden y groth i dyfu nes bod canghennau'r goeden yn gwahanu

Bendith y Groth gyda Miranda Gray

ar lefel eich calon. Wrth i chi gysylltu gyda'r ddelwedd yma, gweler neu teimlwch ganolfan eich calon yn agor a llif yr egni yn symud i lawr eich breichiau i mewn i'ch dwylo a bysedd. Teimlwch y cysylltiad o gariad rhwng y ddaear, eich croth a'ch calon.

Yn dal yn ymwybyddiaeth eich calon, edrychwch i fyny a gweld neu deimlo bod canghennau'r goeden yn parhau i dyfu i fyny nes cofleidio'r Lleud Llawn uwch eich pen. Mae harddwch y Lleud Lawn yn cofleidio chi mewn goleuni arian-gwyn pur sy'n golchi drwy eich naws a dros eich croen.

Byddwch yn agored i dderbyn goleuni'r Lleud. Rhowch ganiatâd iddo fynd i mewn drwy eich coron a llenwi eich ymennydd gyda'r golau. Ymlaciwch ymhellach, i dderbyn y goleuni hwn yn eich calon. Ymlaciwch hyd yn oed ymhellach, ac agorwch eich croth a chaniatáu i'r egni hwn i fynd i'r groth fel bendith. Efallai y byddwch yn teimlo cynhesrwydd neu binnau bach neu dyndra yn eich croth, neu hyd yn oed ddeffroad o egni rhywiol.

Nawr eisteddwch a mwynhewch yr egni am 20 munud.

Myfyrdod 'Rhannu'r Fendith'

Efallai yr hoffech wneud y myfyrdod dewisol yma yn syth ar ôl y cyweiriad 20 munud - bydd yn cymryd tua 15 munud.

Unwaith eto, byddwch yn ymwybodol o'r Lleud uwch eich pen a gadwch i'r egni i ymdrochi chi gyda'r golau. Teimlwch y golau yn llenwi eich pen a'ch calon ac yn llifo i lawr eich breichiau ar eich dwylo.

Gadewch i'r egni i lifo o'r galon a'r dwylo i'r Byd.

Teimlwch yr egni yn llifo allan i diroedd eraill, gan newid y dirgryniad i un o Fenywaidd Ddwyfol..

Teimlwch yr egni yn iachau, caru, claearu a meithrin y byd i gyd.

Teimlwch bresenoldeb yr holl ferched eraill o gwmpas y byd sydd yn cysylltu gyda'r egni ar hyn o bryd. Anfonwch yr egni atynt a derbyniwch yr egni wrthynt mewn cariad a rhannu cymundeb.

(saib hir)

Nawr gadewch i'r egni o'r Lleud uchod i lifo o'r pen i'r galon i'r groth ac i lawr i mewn i'ch Tir.

Gadewch i'r egni ddeffroi a gwella sancteiddrwydd y Tir a'r Dduwies yn y Tir.

(saib hir)

Dewch a'ch ymwybyddiaeth yn ôl i mewn i'ch corff.

Bendith y Groth gyda Miranda Gray

Teimlwch eich pwysau ar y gadair, ac yn ysgafn symudwch eich bysedd a bysedd traed.
Cymerwch anadl ddofn ac agorwch eich llygaid.

Gallwch orffen eich sesiwn fel y nodir uchod.

Hunan-fendith

Dros y 28 diwrnod yn dilyn y fendith, bydd yr egni yn parhau i wella a rhyddhau patrymau hen a diangen. Gall y rhain fod yn gorfforol, meddyliol, emosiynol neu ysbrydol, felly byddwch yn garedig gyda'ch hunan os gwelwch yn dda; yfwch a bwytwch yn iach a gwnewch yr hunan-fendith pob diwrnod am 5-10 munud neu hirach.

Eisteddwch neu gorweddwch yn gyffyrddus gyda'ch dwylo dros eich croth.

Dychmygwch y Lleud Lawn yn llenwi eich croth gyda golau gwyn ariannaidd hardd. Wrth i chi wneud hyn, bydd yr egni yn llifo yn naturiol, ac efallai y byddwch yn ei deimlo yn eich dwylo a'ch croth fel teimlad corfforol. Nid yw pawb yn synhwyro'r egni wrth iddi lifo - bydd pob unigolyn yn cael profiad unigryw eu hunain o'r egni. Ymlaciwch a mwynhewch!

Ar y diwedd, rhowch ddiolch i'ch duwies am y Fendith.

Diolch i chi am gymryd yr amser i fod yn angor i'r egni benywaidd dwyfol ar gyfer eich Tir ac i'r gwragedd ar y Ddaear. Mwynhewch yr egni rydych wedi ei dderbyn a'r daith a fydd yn mynd â chi ymlaen tuag at gyfanrwydd a'r dathlu a llawenydd o fod yn fenyw.

Cariad a bendith, Miranda

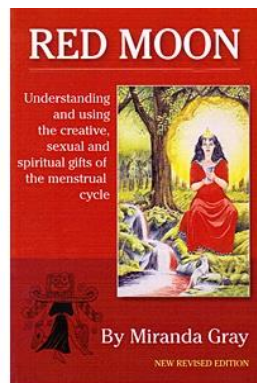
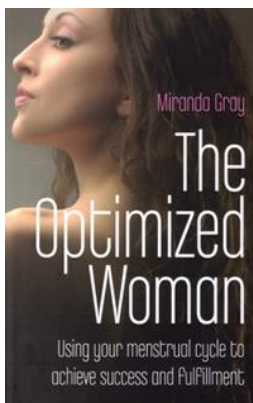


Bendith y Groth gyda Miranda Gray

Am Miranda Gray

Miranda Gray yw awdures y llyfr 'Red Moon - Deall a defnyddio rhoddion y cylch mislif yn greadigol, yn rhywiol ac ysbrydol, a'r llyfr 'The Optimized Woman - gan ddefnyddio eich cylchred mislif i gyflawni llwyddiant a chyflawniad'. Mae'r llyfr 'Red Moon' ar gael yn Saesneg, Sbaeneg, Ffrangeg, Almaeneg, Eidaleg, Croataidd a Tsiec. Mae'r 'The Woman Optimized' ar gael yn Saesneg, Sbaeneg, ac Eidaleg, ac yn 2012 yn Tsiec.

Dechreuodd Miranda ysgrifennu a dysgu am y cylch mislif yn gyntaf yn 1985. Mae hi'n awdur, artist a gyhoeddwyd, Athrawes Shantih Meistr Reiki, a hwylusydd gweithdai menywod. Mae'n cynnig gweithdai Red Moon, 'cwrs ar-lein, Doethineb Merched cwrs ar-lein yn seiliedig ar 'Red Moon' hwyluswyr gweithdai The Woman Optimized', 'gweithdai, Dduwies Reiki a gweithdai Bendith y Groth 'ar gyfer hwyluswyr. Mae Miranda wrth ei bodd yn teithio i ddysgu!



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

