

## Bênção do Útero



*Sinto-me encantada que faças parte na Bênção do Útero.*

*Esta bênção tem como intenção não apenas trazer cura e conexão com o teu próprio útero e feminilidade, como também pretende ancorar a bênção do Divino Feminino na nossa Terra de forma a ajudar a que as energias da Deusa despertem em todas as pessoas e a trazer amor, carinho e energia criativa ao mundo, inspirando uma nova direcção para a humanidade.*

### Exercício pré-sincronização

Podes querer experimentar este exercício simples nos dias que antecedem a sincronização de modo a despertar o centro do teu útero para receber as energias da sincronização.

Trás a tua consciência para o teu útero, que se encontra mesmo abaixo do teu umbigo. Imagina que um grande caldeirão dourado se encontra na tua cintura pélvica, cheio com bela água cristalina. Imagina que tomas uma grande colher de prata e comesças a mexer as águas deste caldeirão que se encontra dentro de ti. Faz formas na água com a tua colher e movimenta as energias.

Faz isto durante cerca de cinco minutos e depois coloca as tuas mãos sobre o teu útero durante outros cinco minutos. Podes experienciar sentimentos físicos no teu útero ou emoções ou pensamentos restritivos enquanto a energia se dissipa.

Bebe um copo de água depois deste exercício para ajudar a suportar uma eventual desintoxicação que possa ter ocorrido.

### A Sincronização da Bênção do Útero

## Bênção do Útero com Miranda Gray

A forma mais simples para receber a energia é permanecer tranquilamente sentada durante 20 minutos, sentindo-te aberta, disponível e acolhendo a energia em ti. Tem um relógio perto de ti para verificares o tempo e também algo para comer no final da sessão.

Para engrandecer a experiência podes querer fazer o seguinte:

- Pega em duas pequenas taças e enche uma com água – as Águas Vivas do Graal do Útero – e coloca uma pequena vela na outra – a Luz da Bênção que encherá o centro do teu útero. A energia da sincronização também abençoará a água e podes bebê-la no final ou partilhá-la com outros. Coloca as taças num local seguro à tua frente, de forma a que não sejam derramadas.
- Coloca uma música relaxante.
- Coloca um xaile ou lenço à volta dos teus ombros de forma a demonstrar que estás na presença das energias da Deusa.
- Lê a meditação fornecida abaixo e imagina-a a acontecer enquanto lês. Se estiveres em grupo, uma mulher pode ler em voz alta para as outras.

No momento previsto para a sincronização, lê a meditação e senta-te confortavelmente com as costas direitas e as mãos pousadas nas coxas com as palmas voltadas para cima. Relaxa e simplesmente recebe.

### **Depois da sincronização:**

Podes passar para a meditação de «Partilha da Bênção» delineada abaixo ou terminar a sessão.

### **Para terminar a sessão:**

Para terminar a sessão, bebe as Águas Vivas da tua taça e come algo. Certifica-te que bebes bastante água durante o dia para ajudar a suportar qualquer eventual desintoxicação que possa ocorrer.

## Meditação da Sincronização da Bênção do Útero:

Começa a ler esta meditação na hora que escolheste para a tua sincronização:

### A Meditação da Bênção do Útero

Feche os olhos e leve a consciência ao seu corpo.

Sinta o seu peso sobre a almofada, o peso de seus braços no seu colo. Tome uma respiração profunda e sinta-se centrada em seu interior.

Leve a consciência ao 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.

Sinta ou imagine que as raízes da árvore crescem, aprofundando-se na escuridão da terra, conectando-te e ancorando-te, permitindo-lhe receber a energia dourada em seu útero.

Sinta-se enraizada e equilibrada.

(Pausa)

Agora, permita que a imagem da Árvore do Útero cresça, até que seus ramos se separem na altura de seu coração. Enquanto você se conecta com essa imagem, veja, sinta ou imagine que o seu centro do coração se abre, e que a energia flui descendo pelos seus braços, até suas mãos e dedos.

Sinta a conexão amorosa entre a terra, seu útero e seu coração.

(Pausa)

Ainda com a consciência em seu coração, levante seu olhar, e veja ou sinta que os ramos da árvore seguem crescendo, elevando-se, para acolher uma Lua Cheia sobre sua cabeça.

A beleza da Lua Cheia te banha com uma luz pura, branca e prateada, que lava a sua aura e a sua pele.

Abra-se para receber a luz da Lua. Permita que ela entre pela sua coroa e preencha seu cérebro de luz. Relaxe mais, e receba essa luz em seu coração.

Relaxe ainda mais, abra seu útero e permita que a energia chegue a ele como uma bênção..

Pode ser que sintas calor ou tremura ou aperto no teu útero ou mesmo um despertar de energia sexual.

Agora senta-te e aprecia as energias durante 20 minutos.

### Meditação de «Partilha da Bênção»

Podes querer fazer esta meditação opcional directamente após a sincronização de 20 minutos – esta meditação mais levará cerca de 15 minutos.

Novamente sente-te consciente da Lua por cima da tua cabeça e permite que a sua energia te banhe com luz. Sente a luz encher a tua cabeça e o teu coração e fluir pelos teus braços abaixo até às tuas mãos.

Permite à energia fluir desde o teu coração e mãos para o Mundo.

Sente-a a fluir para outras terras, modificando a sua vibração e aproximando-a do Divino Feminino.

Sente-a a curar, a amar, a acalmar e a nutrir todo o mundo.

Sente a presença de todas as outras mulheres que por todo o mundo se estão a conectar simultaneamente com esta energia. Envia-a para elas e recebe-a delas, em amor, partilha e comunhão.

(longa pausa)

Agora permite que a energia da Lua acima de ti flua da cabeça para o coração e daí para o útero e depois que desça para a tua Terra.

Deixa a energia despertar e curar a sacralidade da Terra e da deusa na Terra.

(longa pausa)

Trás a tua consciência de volta para o teu corpo.

Sente o teu peso na cadeira e mexe suavemente os dedos das mãos e dos pés. Inspira profundamente e abre os olhos.

Podes agora terminar a sessão como foi explicado acima.

---

### Auto-bênção

Ao longo dos 28 dias seguintes à bênção, a energia continuará a curar e a libertar padrões antigos e indesejados. Estes podem ser físicos, mentais, emocionais ou espirituais, pelo que deves ser gentil contigo mesmo; come e bebe saudavelmente e realiza a auto-bênção diariamente durante 5 a 10 minutos ou mais.

Senta-te ou deita-te confortavelmente com as mãos sobre o teu útero.

Imagina uma grande Lua Cheia que enche o teu útero com uma bela luz branca e prateada. Enquanto fazes isto, a energia fluirá naturalmente e pode ser que a sintas nas tuas mãos e útero como uma sensação física. Nem todas as pessoas sentem a energia enquanto esta flui – cada indivíduo tem a sua própria percepção da energia. Relaxa e desfruta!

## Bênção do Útero com Miranda Gray

No final, agradece à deusa pela sua bênção.

*Muito obrigada por se permitirem o tempo de ser uma âncora para as energias do Divino Feminino na tua Terra e para as mulheres da Terra. Por favor desfruta da energia que recebeste e o caminho levar-te-á na direcção da integridade e da celebração da alegria de ser mulher.*

*Amor e bênçãos,*

*Miranda*



[http://www.alfaomega.es/libros/?brapida=miranda+gray&materia=&action=buscar\\_rapida&entrar=entrar](http://www.alfaomega.es/libros/?brapida=miranda+gray&materia=&action=buscar_rapida&entrar=entrar)

### Acerca de Miranda Gray

Miranda Gray é autora dos livros «Lua Vermelha – Compreensão e utilização dos dons criativos, sexuais e espirituais do ciclo menstrual» e «A Mulher Optimizada – Utilização do ciclo menstrual para atingir sucesso e realização». «Lua Vermelha» está disponível em inglês, espanhol, francês, alemão, italiano, croata e checo. «A Mulher Optimizada» está disponível em inglês, espanhol e italiano e, em 2012, também em checo.

Miranda começou a escrever e a ensinar acerca do ciclo menstrual em 1985. Ela é autora, artista publicada, professora de um Master de Shantih Reiki e facilitadora de workshops femininos. Ela oferece workshops da Lua Vermelha, um curso online de facilitadoras de workshops da Lua Vermelha, um curso online acerca de Sabedoria Feminina baseado n'«A Mulher Optimizada», workshops de Reiki da Deusa e workshops de Bênção do Útero para facilitadoras.

Miranda adora viajar e ensinar!



[www.mirandagray.co.uk](http://www.mirandagray.co.uk)  
[www.optimizedwoman.com](http://www.optimizedwoman.com)  
[www.redmoonthebook.com](http://www.redmoonthebook.com)

©2012 Miranda Gray  
Translation by Inês Moura