

## Womb Blessing with Miranda Gray



Я очень рада, что вы станете частью курса Благословения Лона.

Это благословение предназначено не только для того, чтобы привнести исцеление и связь с вашим лоном и женственностью, но также, чтобы связать Божественное женское начало с Вашей почвой, чтобы помочь энергиям богинь пробудиться во всех людях и привнести энергию любви, заботы и творчества в мир, чтобы вдохновить человечество на поиск нового пути.

### The Womb Blessing Attunement

The simplest way to receive the energy is to sit quietly for 20 minutes feeling open and welcoming the energy to you. Have a clock so that you can check the time, and something to eat for ending the session.

To enhance the experience you may like to do the following:

- Take two small bowls and fill one with water – The Living Waters of the Womb Grail - and place a small candle in the other – The Light of the Blessing that will fill your womb centre. The attunement energy will also bless the water, and you can drink it at the end or share it with others. Place the bowls somewhere safe in front of you so that they will not be knocked over.
- Play some relaxing music.
- Place a shawl or scarf around your shoulders to show that you are in the presence of the goddess energies.
- Read through the meditation provided below, and imagine it happening as you read. If you are in a group, one woman may read it aloud for the others.

At the attunement time, read through the meditation and sit comfortably with your back straight and hands palm upwards on your thighs. Relax and simply receive.

#### **After the Blessing:**

You may either go on to the 'Sharing the Blessing' meditation outlined below, or end the session.

#### **To end the session:**

# Womb Blessing with Miranda Gray

To end the session, drink the 'Living waters' from your bowl and have something to eat. Make sure you drink a lot during the day to help support any detox that may occur.

## The Womb Blessing meditation:

Start reading this meditation at your chosen Blessing time.

Закройте глаза и привнесите осознание в свое тело

Почувствуйте свой вес на подушках, вес своих рук на коленях. Сделайте глубокий вдох и сконцентрируйтесь.

Перенесите осознание в свое лоно, увидите, узнаете, почувствуйте и представьте, что ваше лоно- это дерево с двумя большими ветвями и красивыми листьями и красными, похожими на драгоценные камни, фруктами. Почувствуйте или представьте, что корни этого дерева врастают глубоко в недра земли, присоединяя вас к ней, и позволяя вам получать золотую энергию в свое лоно.

Почувствуйте себя уверенной и уравновешенной.

Теперь позвольте своему Дереву-Лону вырасти, пока ветви не разделятся на уровне сердца. Увидьте или почувствуйте, что центр вашего сердца открыт и энергия течет к вашим рукам и пальцам. Почувствуйте связь любви между землей, вашим лонем и сердцем.

Все еще чувствуя свое сердце, посмотрите вверх и увидите или почувствуйте, что ветви дерева продолжают расти и уже касаются Полной Луны, что находится у вас над головой. Красота Полной Луны омывает вас чистым серебристо-белым светом, проходящим через вашу ауру и струящимся по коже.

Откройте и примите этот свет Луны. Позвольте ему пройти сквозь вашу корону и наполнить ваш мозг светом. Продолжайте расслабляться и примите этот свет в свое сердце. Расслабляясь все сильнее, раскройте свое лоно и впустите энергию в свое лоно, почувствуйте блаженство. Вы можете почувствовать тепло или покалывание или напряжение в своем лоне, возможно даже пробуждение сексуальной энергии.

А теперь сидите и наслаждайтесь энергиями в течение 20 минут.

## Медитация «Поделись Благодатью»

Вам может понравиться делать эту дополнительную медитацию сразу после 20ти минутной настройки - она займет около 15 минут.

## Womb Blessing with Miranda Gray

И вновь помните о Луне над своей головой и позвольте ее энергии омывать вас своим светом. Почувствуйте, как свет наполняет вашу голову и сердце и опускается к вашим рукам.

Позвольте энергии пройти из сердца и рук в Мир.

Почувствуйте, как энергия вытекает в другие почвы, меняя вибрации на одну из Божественных женских начал.

Почувствуйте, как она исцеляет, любит, смягчает и возвращает целый мир.

Почувствуйте присутствие всех других женщин в мире, которые соединяются с этой энергией в это же время. Пошлите им эту энергию и получите ее от них, в любви, взаимности и единстве.

(долгая пауза)

Теперь позвольте энергии Луны спускаться из вашей головы к сердцу и лону и вниз в вашу почву.

Позвольте энергии пробудить и исцелить священность вашей Почвы и богиню в вашей Почве.

(долгая пауза)

Верните осознание в свое тело.

Почувствуйте свой вес в своем кресле, легонько пошевелите пальцами рук и ног. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

You can now end your session as outlined above.

---

### *Self-blessing*

Over the 28 days following the blessing, the energy will continue to heal and release old and unwanted patterns. These may be physical, mental, emotional or spiritual, so please be gentle with yourself; eat and drink healthily and do the self-blessing every day for 5 – 10 minutes or longer.

Sit or lie comfortably with your hands over your womb.

Imagine a large Full Moon filling your womb with beautiful silvery white light. As you do this the energy will naturally flow, and you may feel it in your hands and womb as a physical sensation. Not everyone senses the energy as it flows – every individual has their own unique experience of the energy. Relax and enjoy!

At the end, thank your goddess for her blessing.

## Womb Blessing with Miranda Gray

*Thank you for taking the time to be an anchor for the Divine Feminine energies for your Land and for the women of the Earth. Please enjoy the energy you have received and the journey it will take you on towards wholeness and the celebration and joy of being a woman.*

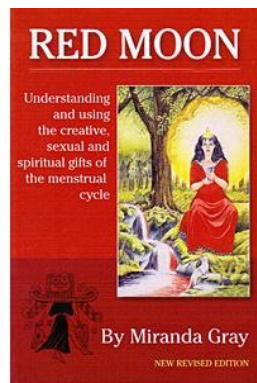
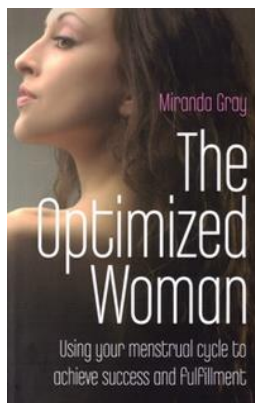
*Love and blessings, Miranda*

# Womb Blessing with Miranda Gray

## About Miranda Gray

Miranda Gray is the author of the book '**Red Moon** – Understanding and using the creative, sexual and spiritual gifts of the menstrual cycle', and of '**The Optimized Woman** – using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment'. 'Red Moon' is available in English, Spanish, French, German, Italian, Croatian and Czech. 'The Optimized Woman' is available in English, Spanish, and Italian, and in 2012 in Czech.

Miranda first started writing and teaching about the menstrual cycle in 1985. She is an author, published artist, Shantih Reiki Master Teacher, and women's workshop facilitator. She offers Red Moon workshops, a Red Moon workshop facilitators' online course, Women's Wisdom online course based on 'The Optimized Woman', 'Goddess Reiki' workshops, and 'Womb Blessing' workshops for facilitators. Miranda loves travelling to teach!



[www.mirandagrays.com](http://www.mirandagrays.com)  
[www.optimizedwoman.com](http://www.optimizedwoman.com)  
[www.redmoonthebook.com](http://www.redmoonthebook.com)

