

Livmodersvälsignelse med Miranda Gray



Jag är mycket förtjust över att du vill vara delaktig i Livmodersvälsignelsen.

Välsignelsen är till för att hela och förena dig med din egna livmoder och din kvinnlighet. Den är också skapad för att förankra den Feminina Gudomlighetens välsignelse i ditt land för att hjälpa väcka den gudomliga energin i alla människor. Med den vill jag inspirera världen att ta en ny inriktning för mänskligheten genom att ge den energi i form av kärlek, omtanke och kreativitet.

Förberedande övningar inför Initieringen

Du kanske vill prova denna enkla övning ett par dagar innan initieringen för att väck ditt Livmoderscenter innan du mottar Initierings energin.

Fokusera ditt inre medvetande på din livmoder som ligger precis nedanför din navel

Föreställ dig att du har en stor gyllene kittel innanför din bäckengördel fylld med vackert kristallklart vatten. Föreställ dig nu att du har en stor lång silversked och att du rör runt i den gyllene kitteln du har inom dig så att vattnet börjar att röra sig. Rör runt och skapa olika former i vattnet så att dess energi börjar flöda

Gör det här i ungefär fem minuter och sedan placerar du dina händer över din livmoder för ytterligare fem minuter. Du kan uppleva fysiska känningar, känslor i din livmoder eller begränsande tankar medans energin blir klar och ren.

Drick ett glas vatten efter denna övning för att hjälpa kroppen eliminera eventuell avgiftning som kan ha skett under tiden.

Initiering Livmodersvälsignelsen

Det enklaste sättet att motta Livmodersvälsignelesens energi är att sitta tyst under 20 minuter med en känsla av öppenhet och välkomnande inom dig. Det kan vara bra att ha en klocka jämte sig och något att äta för att avsluta med.

För att ytterligare fördjupa upplevelsen vill du kanske också göra följande:

Livmodersvälsignelse med Miranda Gray

- Ta två små skålar och fyll en med vatten – Det Levande Vattnet från Livmodersgralen – och i den andra skålen placerar du ett litet ljus – Välsignelsens Ljus som kommer att lysa upp ditt Livmoderscenter. Initieringsenergin kommer också att välsigna vattnet, du kan dricka vattnet i slutet eller dela det med andra. Placera skålarna säkert framför dig så att de inte välter omkull.
- Spela lugn och avslappnande musik
- Placera en scarf eller sjal runt dina axlar för att visa att du är i närheten av Gudomlig energi
- Läs igenom meditationen som du finner nedanför samtidigt som du föreställer dig att det händer. Om du är i en grupp kan en kvinna läsa meditationen högt för de andra i gruppen.

När det är tid att börja initieringen, sätt dig i en bekväm och avslappnad ställning med rak rygg och öppna händer. Vänd handflatorna uppåt och låt dem vila på dina lår medans du läser igenom meditationen. Slappna av och njut medans du välkomnar och mottar energin

Efter Initieringen

Efteråt kan du antingen gå vidare med meditationen "Dela Välsignelsen" som du hittar nedanför eller helt enkelt avsluta.

Avslut

För att avsluta, drick det "Levande Vattnet" från din skål och ät lite gran. Det är bra om du medvetet dricker mycket vatten under dagen för att hjälpa din kropp rena sig från eventuell avgiftning som har skett under meditationen.

Meditation - Initiering Livmodersvälsignelsen

Börja läsa denna meditation på den tidpunkt som du har valt för initieringen

Slut dina ögon och fokusera din medvetenhet inåt på din kropp

Känn hur vikten av din kropp vilar på ytan som du sitter på, känn tyngden av dina armar i ditt knä. Andas djupt och långsamt och känn hur du slappnar av med varje andetag du andas ut. Nu känner du dig avslappnad och balanserad

Nu fokuserar du ditt inre medvetande på din livmoder; se, känn, upplev, fantisera eller föreställ dig att din livmoder är som ett träd. Ett underbart träd med två huvudgrenar, med underbart vackra blad och röda juvelligande frukter på slutet av varje gren. Känn eller föreställ dig att trädets starka rötter växer djupt ner i jordens inre mörker. De förbinder dig, de förankrar dig och tillåter dig att motta den gyllene energin direkt in till din livmoder

Och nu känn hur du är en del av jorden, känn hur du är rotad och balanserad

Livmodersvälsignelse med Miranda Gray

Nu tillåter du att din inre bild av ditt livmodersträd växer tills trädets två grenar delar sig precis under ditt hjärta. Medans du känner dig som ett med din inre bild av trädet, se och känn hur ditt hjärtcenter öppnar sig och energi flödar ner i dina armar till dina händer och fingrar. Känn den starka förbindelsen av kärlek mellan jorden, din livmoder och ditt hjärta.

Medans du fortfarande är fullt medveten om ditt hjärta, titta upp och se eller känn hur trädets grenar fortsätter växa uppåt och mellan dess grenar vilar fullmånen som i en krubba ovanför ditt huvud. Fullmånens skönhet badar hela dig i ett vackert rent silvervitt ljus som sköljer rent din aura och din hud.

Öppna dig för att välkomna månens ljus. Tillåt den flöda in via ditt huvud och fylla din hjärna med vitt skinande ljus. Slappna av ännu mer och motta ljuset direkt in till ditt hjärta. Slappna av ännu mer och öppna din livmoder. Välkomna denna energi in till din livmoder i välsignelse. Du kan nu känna värme, ett pirrande eller ett tryck i din livmoder, eller till och med hur din sexuella energi vaknar till liv.

Sitt ner och njut av energin under 20 minuter

Meditation - "Dela Välsignelsen"

Du kanske vill göra denna meditationen som ett tillägg till den 20 minuter långa Initierings meditationen – den tar cirka 15 minuter.

En gång till, öppna ditt medvetande och fokusera på Månen ovanför ditt huvud. Tillåt dess energi flöda och skölja över dig med sitt vita lysande ljus. Känn hur ljuset fyller ditt huvud och ditt hjärta och hur det flyter ner för dina armar och dina händer.

Tillåt dess energi flöda från ditt hjärta och dina armar ut till världen.

Känn hur den flödar ut till andra marker, känn hur den förändrar vibrationen till den av den Feminina Gudomligheten.

Känn hur den läkande, kärleksfulla, lindrande energin lugnar och vårdar hela världen.

Känn närvaron av alla andra kvinnor runt om i världen som nu samtidigt som du är förenade med denna energi. Skicka dem energi och mottag energi från dem, i kärlek och gemenskap.

(Lång paus)

Nu tillåt Månens energi från ovan flöda fritt från huvud till hjärta till din livmoder och ner i jorden i ditt land.

Låt energin väcka och läka jordens helighet och gudinnan i landet.

(Lång paus)

Gör dig åter medveten om din kropp.

Livmodersvälsignelse med Miranda Gray

Känn hur vikten av din kropp vilar på ytan som du sitter på, rör långsamt och försiktigt på fingrar och tår. Tag ett djupt andetag och öppna dina ögon långsamt och försiktigt.

Du kan nu avsluta

Själv-välsignelse

Under de närmsta 28 dagarna, kommer energin att fortsätta att läka och lösa gamla och oönskade beteenden. De kan vara fysiska, mentala, känslomässiga eller andliga, så var snäll mot dig själv. Ät och drick hälsosamt och gör själv-välsignelsen varje dag under cirka 5-10 minuter.

Sitt eller ligg ner och placera dina händer ovanför din livmoder.

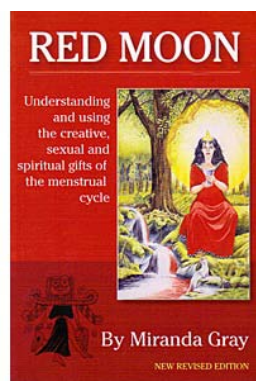
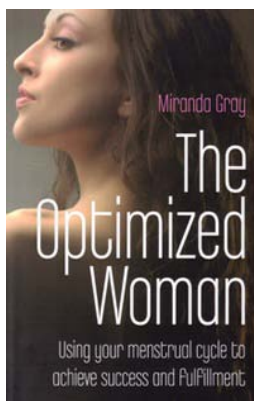
Föreställ dig en stor Fullmåne som fyller din livmoder med ett silvrigt vitt ljus. Medans du gör det kommer energin naturligt att flöda, och du kan känna det rent fysiskt i dina händer och i din livmoder. Inte alla kan känna energin medans den flödar – varje individ är unik har sin egna alldeles personliga upplevelse. Slappna av och njut.

Och till slut tacka gudinnan för hennes välsignelse.

Tack för att du tar dig tid för att vara ett ankare för de gudomliga feminina energierna i ditt land och för alla kvinnor på jorden. Vänligen njut av de energierna du har mottagit och den resan de tar dig med på mot helhet samt firandet och glädjen av att vara kvinna.

Kärlek och välsignelse, Miranda

Miranda Gray



Miranda Gray är författare till böckerna ”**Röd Måne** – förstå och använd de kreativa, sexuella och andliga gåvorna från din menstruationscykel” och ”**Den optimala kvinnan** – använd din menstruationscykel för att uppnå framgång och självförverkligande”. ”Röd Måne” finns på Engelska, Spanska, Franska, Tyska, Italienska, Kroatiska och Tjeckiska. ”Den optimala kvinnan” finns på Engelska, Spanska, Italienska och under 2012 på Tjeckiska.

Miranda började skriva och undervisa om menstruationscykeln redan 1985. Hon är författare, konstnär, Shantihi Reiki Master Teacher och föreläsare. Hon erbjuder konferenser, föreläsningar,

Livmodersvälsignelse med Miranda Gray

kurser och träning för utbildare med teman "Röd Måne", "Kvinnlig Visdom", "Reiki Gudinnan" och "Livmoders välsignelsen". Miranda älskar resor för att utbilda och undervisa!

www.mirandagrays.com

www.optimizedwoman.com

www.redmoonthebook.com

