

Cyflwyniad i Fendith y Groth



Beth yw Cyweiriad Bendith y Groth?

Mae Cyweiriad Bendith y Groth yn rhodd o egni'r Fenywaidd Ddwyfol i iachau'r 'Greal benywaidd' - Y Groth - ac i iachau a chryfhau eich cysylltiad personol i ac ymgorfforiad y Benywaidd Ddwyfol a'r Lleud a'r Byd o fewn hynny. Mae hefyd yn helpu i adfer yr ysbryd benywaidd i'r Byd.

Mae 'cyweiriad' yn dechneg egni sy'n cysylltu pobl i egni iachau, ac mae Bendith y Groth yn ffordd i fi gael rhannu'r egni hardd yma gyda chi.

Paratoi ar gyfer Bendith y Groth

Yn union fel derbyn parcel, yr unig beth sydd angen i chi wneud yw bod yn agored i dderbyn y rhodd. Fodd bynnag, efallai yr hoffech wneud rhai ymarferion ymlaen llaw i helpu chi i ddod yn fwy ymwybodol o ganolfan eich croth ac i ddeffro, cofleidio a mwynhau'r egni hardd sy'n eich grymuso. Os ydych yn newydd i fyfyrddod bydd yr ymarferion hyn yn eich helpu i ymarfer ar gyfer Bendith y Groth ei hun.

Dros y diwrnodau nesaf byddaf yn danfon nifer o ymarferion atoch er mwyn i chi gael eu gwneud cyn y Fendith, yn ystod y Fendith ac ar ôl y Fendith.

I dderbyn y Fendith yr unig beth sydd angen i chi wneud yw eistedd mewn man tawel a chyffyrddus am 20 munud, ond efallai yr hoffech gynnwys ambell beth ychwanegol at hynny:

- Dwy bowlen fach – maint powlen reis Tseiniaidd / Siapaniaidd. Rhowch ddŵr yn un, i yfed ar ôl y Fendith, a rhowch gannwyll yn y llall. Gwnewch yn siŵr bod y powlenni yn wrth-ddŵr a thân. Bydd y powlenni yn symbolau i'ch Greal benywaidd, eich croth, felly dewiswch bowlenni sydd yn brydferth, hudolus ac yn arbennig i chi.
- Cannwyll golau -te ar gyfer y bowlen
- Siôl neu sgarff - dewiswch liw sy'n mynegi cyfnod eich mislif, neu gyfnod eich bywyd, neu'r Benywaidd Ddwyfol.
- Cerddoriaeth hamddenol.
- Rhywbeth i fwyta ar ôl y Fendith.

Myfyrdod Coeden y Groth

Mae hwn yn fyfyrdod y gallwch wneud fel rhan o'ch paratoi ar gyfer Bendith y Groth. Bydd yn cymryd tua 5-10 munud a gellir ei wneud unrhyw bryd cyn dyddiad Bendith y Groth. Mae Myfyrdod y Goeden yn symbol hynafol y Benywaidd Ddwylol a gallwn ei ddefnyddio mewn myfyrdod fel ffordd o gysylltu â'n groth. Mae eich croth yn gorwedd ychydig o dan eich bogail.

Er mwyn gwneud y myfyrdod hwn, nid oes angen i chi fod yn dda mewn delweddu neu fod yn gallu 'gweld' y delweddu, bydd ynni yn dilyn eich bwriad. Drwy gydol y myfyrdod, byddwch yn ymwybodol o sut rydych yn teimlo yn emosiynol, sut rydych yn teimlo yn eich corff a sut rydych yn teimlo o gwmpas eich corff. Efallai y byddwch yn teimlo cynhesrwydd neu bwysau yn eich croth, calon a dwylo wrth i'r egni dechrau llifo ac agor yr elfennau yma.

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

Teimlwch eich pwysau ar y gadair, pwysau eich breichiau yn eich glin. Cymerwch anadl ddofn a theimlwch yn ganolog o fewn.

Dewch a'ch ymwybyddiaeth at eich croth.

Gwelwch, teimlwch neu dychmygwch fod eich croth yn debyg i goeden gyda dau brif gangen, a gyda dail hardd a ffrwythau coch, fel gemwaith, ar y diwedd. Mae Gwreiddiau Coeden y groth yn tyfu i lawr yn ddwfn o fewn y Ddaear, gan gysylltu chi at eich sylfaen ac at yr egni, ac wrth i chi deimlo'r sylfaen efallai y byddwch yn teimlo neu weld yr egni yn llifo i fyny ac i mewn i'ch croth.

Teimlwch yn ganolog gyda chytbwysedd.

Nawr gadewch i ddelwedd y Goeden Groth i dyfu nes bod y canghennau yn gwahanu ar lefel eich calon.

Wrth i chi gysylltu gyda'r ddelwedd yma, teimlwch fod eich calon yn agor a'r egni yn llifo i lawr eich breichiau i mewn i'ch dwylo a bysedd. Teimlwch y cysylltiad o gariad rhwng y Ddaear, eich croth a'ch calon.

Ymlaciwch. Teimlwch yn gryf, cariadus a grymus.

I orffen y myfyrdod, Dychmygwch i'r ddelwedd neu ymdeimlad o'r Goeden Groth i grebachu yn ôl i lawr at eich croth, ond cadwch ymwybyddiaeth o'r gwreiddiau yn mynd yn ddwfn i mewn i'r Ddaear, gan roi cryfder a sylfaen i chi.

Dewch a'ch ymwybyddiaeth yn ôl at eich corff, i'ch pwysau ar y gadair, ac i bwysau eich dwylo yn eich glin.

Yn ofalus symudwch eich bysedd a bysedd traed ac agorwch eich llygaid.

Nawr ewch a'r egni Dduwies yma allan i'r Byd.

Ambell gwestiwn am y Fendith:

Faint o amser bydd y Fendith yn cymryd?

Tua 20 munud.

Ar ôl 20 munud efallai y byddwch yn dymuno gwneud y myfyrdod ychwanegol am 10 munud i helpu chi i gysylltu'r egni hardd yma i'r Ddaear.

Gall unrhyw un dderbyn yr egni?

Gall Unrhyw fenyw, neu ferch sydd wedi dechrau ar y mislif dderbyn y Fendith. Mae hyn yn gyfle arbennig i Famau a'u merched i rannu eu cysylltiad gyda'r Dduwies.

Gall merched na sydd bellach yn profi mislif dderbyn y Fendith.

Mae merched sydd yn feichiog yn gallu derbyn y fendith hefyd. Mewn achos derbyn bendith o bell mae gyda ni'r dewis naill i dderbyn yr egni neu beidio, ac fe fydd y baban hefyd yn medru dewis naill i dderbyn yr egni neu beidio. Mae'r egni fel anrheg yn cael ei weithredi yn unol ag ewyllys dwyfol. a bydd yn gweithio gyda phob un ohonom yn unigol yn ôl ein hanghenion a'r llwybr mewn bywyd.

Beth os nad wyf yn medru gwneud y myfyrdod ar yr amser dwi wedi dewis?

Byddwch yn parhau i dderbyn rhodd yr egni, ond bydd yr egni yn cael ei 'pentyrru'. Mae hyn yn golygu y bydd eich Hunan-Uwch yn dal gafael ar yr egni nes bod gennych amser tawel i agor yn fwriadol a derbyn yr egni.

Beth os nad wyf yn barod am yr egni?

Bydd eich Hunan-uwch yn dal gafael ar yr egni nes eich bod yn barod i integreiddio'r egni

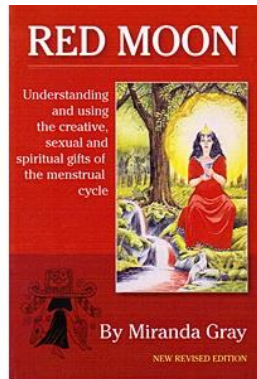
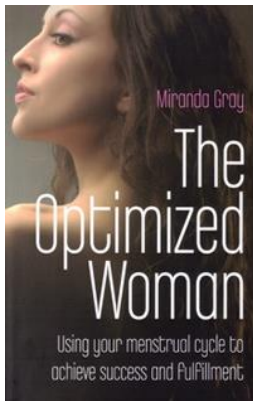
Ydi'r Fendith ar gyfer ffrwythlondeb yn unig?

Na. Mae ffrwythlondeb yn rhan fach ond bwysig o'n hegri benywaidd. Mae canolfan y groth a'r cylch mislif yn dod â chymaint o alluoedd ac anrhegion gwych a grymus i ni. Mae'r fenywaidd ddwyfol yn ddeinamig ac yn heriol, cariadus a meithrin, hudolus a rhywiol, creadigol a greddf, a chryf a doeth - ac felly yr ydym ninnau.

Ydi'n bosib i dderbyn y Fendith mewn grwp?

Ydi!! Mae hwn yn syniad hyfryd. Ar ôl Bendith y Groth 20 munud, gall un o'ch grŵp ddarllen y myfyrdod ychwanegol i helpu cysylltu'r egni'n ddaearol yn y Byd. Mae hyn yn ffordd hyfryd o rannu'r rhodd sydd gennych. Efallai byddech yn dymuno dod â bwyd ar gyfer y grŵp sy'n adlewyrchu Lleud lawn a haelioni'r Fam Dduwies.

Bendith y Groth gyda Miranda Gray



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

