

## Introducció a la Benedicció de l'Úter



### Què és una sintonització de Benedicció de l'Úter?

Una Sintonització de Benedicció de l'Úter és un regal d'energia del Femení Diví per la sanació del 'Grial Femení' – l'úter- i per a la sanació i enfortiment de la teva connexió personal i l'encarnació del Femení Diví, a la Lluna i a la Terra que estan dins teu. També ajudarà a restablir l'esperit femení al món.

Una 'sintonització' és una tècnica energètica que connecta a la gent a una energia sanadora i la Benedicció de l'Úter és una manera de fer arribar aquesta preciosa energia fins a tu.

### Preparació per la Benedicció de l'Úter

De la mateixa manera que quan reps un paquet, tot el que has de fer per rebre el teu regal és obrir-lo. Però, pot ser abans t'agradi fer alguns exercicis que t'ajudaran a ser més conscient del teu úter, per despertar, abraçar i gaudir les seves precioses i empoderades energies. Si eres nova en això de la meditació, aquests exercicis t'ajudaran a practicar per la pròpia pràctica de la Benedicció de l'Úter.

Durant els propers dies t'enviaré alguns exercicis per fer abans de la benedicció, durant la benedicció i després.

Per rebre la benedicció simplement necessites un lloc còmode i tranquil on seure 20 minuts, però hi ha algunes coses que potser et ve de gust tenir a prop.

- Dos bols petits – d'una mida aproximada als bols d'arrós xinès o japonès-. En un d'ells hi has de posar aigua, per beure després de la benedicció, i a l'altre una espelma. Òbviament, han de servir per poder contenir aigua i foc. Aquest bols simbolitzaran el teu sagrat Grial, el teu úter, així que tria un bols que et semblin bonics, màgics i especials per tu.
- Una espelma de tè per al bol.
- Un xal o mocador – escull un color que expressi la fase del teu cicle, o la fase de la teva vida o el Femení Diví.
- Música relaxant.
- Alguna cosa per menjar després.

## Meditació de l'Arbre de l'Úter

Aquesta és una meditació que potser t'agradi fer com una part de la preparació per la Benedicció de l'Úter. Es triga entre 5 i 10 minuts i pots fer-la en qualsevol moment abans de la data de la Sintonització.

L'Arbre de la Lluna és un antic símbol del Femení Diví i podem utilitzar-lo en meditació com una manera de connectar amb el nostre úter. El teu úter es troba just a sota del teu melic.

Per fer aquesta visualització no necessites ser bona visualitzant ni ser capaç de 'veure' les imatges: l'energia segueix a la intenció. Al llarg de la meditació, has de ser conscient de com et sents a dintre del teu cos i de com sents el que hi ha al teu voltant. Pot ser que tinguis una sensació càlida o de pressió en el teu úter, en el cor o en les mans quan l'energia comenci a fluir i a obrir aquests centres.

Tanca els ulls i porta la consciència al teu cos.

Sent el pes en el coixí o en la cadira, el pes dels teus braços a la teva falda.

Fes una respiració profunda i sent que estàs centrada al teu interior.

Porta la consciència al teu úter.

Ves, sent o imagina que el teu úter és com un arbre amb dos branques principals, amb unes boniques fulles i amb fruits vermells brillants com joies. Sent o imagina que les arrels de l'arbre creixen profundament dintre de la foscor de la terra, connectant-te i ancorant-te, permetent-te rebre l'energia daurada al teu úter.

Sent que estàs arrelada i equilibrada.

Ara deixa que a la imatge del teu arbre de l'úter li creixin les branques fins al nivell del teu cor. Al connectar-te amb aquesta imatge, ves, sent o imagina el centre del teu cor obert i un flux d'energia que circula cap avall per les teves mans i els teus dits. Sent la connexió amorosa entre la terra, el teu úter i el teu cor.

Relaxat. Sent que estàs plena de força, d'amor i de poder.

Per finalitzar la meditació, deixa que la imatge o la sensació del teu Arbre de l'Úter es reculli de nou fins al teu úter, però guardala consciència de les arrels baixant profundament fins a la Terra, donant-te la seva força i la seva estabilitat.

Porta de nou la consciència al teu cos, al pes a la cadira i al pes de les teves mans sobre la teva falda.

Mou suaument els dits de es mans i dels peus i obre els ulls.

Ara comunica l'energia de la Deessa al món.

## Algunes preguntes sobre la Benedicció:

### **Quant durarà?**

Al voltant de 20 minuts.

Després d'aquests 20 minuts pot ser et ve de gust continuar amb una meditació addicional que us proporcionaré i que dura uns 10 minuts per ajudar a arrelar aquesta preciosa energia a la Terra.

### **Qualsevol dona pot rebre aquesta energia?**

Qualsevol dona o jove que hagi començat amb els seus cicles pot rebre la benedicció. És una oportunitat preciosa per que les mares i les filles comparteixin la seva connexió amb la Deessa.

Les dones que ja no tenen cicles també la poden rebre.

Les dones embarassades poden rebre la benedicció. En qualsevol treball d'energia a distància tenim la possibilitat d'escollir lliurement si rebem o no l'energia i el nadó també pot escollir si la vol rebre o la rebutja. Aquest regal energètic es dóna d'acord a la voluntat Divina i a l'Amor i funciona per a cadascuna de nosaltres individualment d'acord a les nostres necessitats i al camí de la nostra vida.

### **Què passa si no puc meditar a l'hora que he escollit?**

Se t'enviarà el regal energètic però l'energia es quedarà emmagatzemada. Això vol dir que el teu Ser Superior guardarà l'energia fins que tinguis un moment tranquil en el qual pausadament puguis obrir-te i rebre l'energia.

### **Què passa si no estic preparada per l'energia?**

El teu Ser Superior guardarà l'energia fins que estiguis preparada per integrar-la.

### **La benedicció està relacionada només amb la fertilitat?**

No. La fertilitat és una petita part però important de les nostres energies femenines. El nostre centre de l'úter i el nostre cicle menstrual ens porten habilitats i dons meravellosos que ens omplen de poder. El Femení Diví és dinàmic i desafiant, amorós i nutritiu, màgic i sexy, creatiu i intuïtiu, fort i savi. I així som nosaltres.

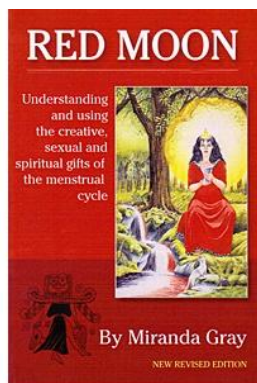
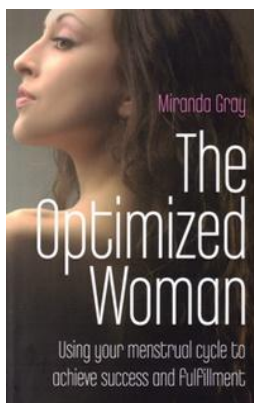
## La Bendicció de l'Úter amb Miranda Gray

### Podem rebre la Bendicció en grup?

Si! És una idea preciosa.

Després dels 20 minuts de la Bendicció de l'úter, algú del grup pot llegir la meditació addicional per ajudar a arrelar l'energia al Món. És una bella manera de compartir el regal que heu rebut.

Potser us ve gust portar menjar per al grup que reflexi la Lluna Plena i l'Abundància de la Deessa Mare.



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



©2012 Miranda Gray

Traducció feta per Laura Tàrrega i revisada per Elisenda Lorés