

## Gebärmutter-Segnung Einführung



### Was ist eine Gebärmutter-Segnungs Einstimmung?

Eine Gebärmutter Segnungs Einstimmung ist Energie, die vom Göttlichen Weiblichen geschenkt wird, um den 'heiligen (weiblichen) Gral' – die Gebärmutter - zu heilen. Durch dieses Energiegeschenk findet auch eine Heilung und Stärkung der Verbindung zum Göttlich Weiblichen sowie der Erde und des Mondes im Inneren statt sowohl als auch die Heilung und Stärkung der Verkörperung des Göttlich Weiblichen in jeder Frau. Es wird auch dabei helfen, den weiblichen Geist in der Welt wiederherzustellen.

Eine 'Einstimmung' ist eine energetische Technik, die Menschen mit einer Heilenergie verbindet und die Gebärmutter-Segnung ist ein Weg für mich, wie ich diese wunderschöne Energie zu dir bringen kann.

### Vorbereitung auf die Gebärmutter-Segnung

Es ist ähnlich wie ein Päckchen geschickt bekommen, alles was du tun muß ist offen sein und das Geschenk empfangen. Doch vielleicht magst du ja im Vorhinein einige Übungen machen, um dir deiner Gebärmutter mehr bewußt zu werden und ihre schönen und stärkenden Energien zu erwecken, zu umarmen und zu genießen. Wenn es für dich neu ist zu meditieren, dann werden diese Übungen dir helfen dich auf die eigentliche Gebärmutter-Segnung vorzubereiten.

In den nächsten Tagen werde ich dir eine Reihe von Übungen schicken, die du vor der Segnung, während der Segnung oder nach der Segnung machen kannst.

Um die Segnung zu empfangen, suche dir einfach einen Platz, an dem du für 20 minuten ungestört sein kannst und der ruhig und bequem ist. Du solltest folgende Dinge mitnehmen zu deinem Platz:

- Zwei kleine Schalen - ungefähr die Größe einer chinesischen/japanischen Reisschale. Die eine wirst du mit Wasser füllen, das du nach der Segnung trinken wirst und in die andere kommt eine Kerze. Deshalb sollten die Schalen verständlicherweise wasser- und feuerfest sein. Diese Schalen werden deinen heiligen Gral, deine Gebärmutter, symbolisieren. Wähle deshalb Schalen aus, die sich für dich schön, zauberhaft und besonders anfühlen.
- Teelicht für die Schale
- Ein Schal oder Tuch – wähle eine Farbe, die die Phase deiner Mondzeit ausdrückt, oder die Phase deines Lebens, in der du dich gerade befindest, oder das Göttlich Weibliche.
- Entspannende Musik

## Gebärmutter-Segnung Einführung: Miranda Gray

- Etwas zu essen für nach der Segnung

### Gebärmutterbaum Meditation

Diese Meditation kannst du, wenn du magst, als Teil deiner Vorbereitung auf die Gebärmutter-Segnung durchführen. Sie dauert ungefähr 5-10 Minuten und kann irgendwann vor dem 7. Februar durchgeführt werden.

Der Mondbaum ist ein uraltes Symbol für das Göttlich Weibliche und wir können ihn in der Meditation nutzen, um uns mit unserer Gebärmutter zu verbinden. Deine Gebärmutter befindet sich gleich unterhalb des Bauchnabels.

Um diese Meditation durchzuführen, brauchst du keine Meisterin der Visualisation sein oder in der Lage, die Bilder zu 'sehen'; die Energie folgt der Intention. Während der Meditation achte darauf, wie du dich emotional fühlst, wie du dich in deinem Körper fühlst und was du um deinen Körper herum fühlst. Es kann sein, dass du Wärme oder Druck in deiner Gebärmutter, deinem Herzen oder deinen Händen wahrnimmst, wenn die Energien anfangen zu fließen und diese Zentren zu öffnen.

**Schließe deine Augen und bringe deine Aufmerksamkeit in deinen Körper.**

**Fühle die Schwere deines Körpers auf der Unterlage, auf der du sitzt, die Schwere deiner Arme in deinem Schoß. Nimm einen tiefen Atemzug und fühle dich zentriert in deiner Mitte.**

**Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Gebärmutter.**

**Sehe, wisse, fühle oder stelle dir vor, daß deine Gebärmutter ein Baum ist mit zwei Hauptästen, und mit wunderschönen Blättern und roten, juwelenähnlichen Früchten an den Enden. Die Wurzeln des Gebärmutterbaumes wachsen bis ganz tief in die Erde hinein, verbinden dich und erden dich in ihre Energien. Wie du dich erdest, siehst oder fühlst du vielleicht ihre Energien nach oben fließen.**

**Fühle dich im Gleichgewicht und zentriert.**

**Nun erlaube es dem Gebärmutterbaum zu wachsen bis sich die beiden Hauptäste auf der Höhe deines Herzzentrums teilen.**

**Während du dich mit diesem Bild verbindest, wisse oder fühle, daß sich dein Herzzentrum öffnet und die Energie deine Arme hinunter fließt in deine Hände und Finger. Fühle die Liebesverbindung zwischen der Erde, deiner Gebärmutter und deinem Herzen.**

**Entspanne dich. Fühle dich stark, geliebt und gestärkt.**

**Um die Meditation zu beenden, erlaube dem Bild oder der Ahnung deines Gebärmutterbaumes zu schrumpfen, zurück in deine Gebärmutter hinein. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei den Wurzeln, die tief in die Erde hineinreichen und dir Kraft geben und dich erden.**

## Gebärmutter-Segnung Einführung: Miranda Gray

Bringe deine Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper. Fühle seine Schwere auf der Unterlage, auf der du sitzt, fühle die Schwere deiner Arme in deinem Schoß.

Bewege sanft deine Finger und Zehen und öffne deine Augen.

Nehme nun diese Göttinnenenergie mit in die Welt.

### Some questions about the Blessing:

#### **How long will the blessing take?**

About 20 minutes.

After 20 minutes you may like to continue with the additional meditation supplied for 10 minutes to help ground this beautiful energy into the Earth.

#### **Can anyone receive the energy?**

Any woman, or any girl who has started her cycle, can receive the blessing. It is a wonderful opportunity for Mothers and Daughters to share their connection to the goddess.

Women who no longer have a cycle can also receive the blessing.

Pregnant women can receive the blessing. In any distant energy work we have free choice on whether to accept the energy, and the baby will be able to choose whether to receive the energy or reject the energy. The energy gift is given in accordance with Divine Will and Love, and will work with each of us individually according to our needs and path in life.

#### **What if I can't meditate at the time I chose?**

You will still be sent the gift of energy but the energy will be 'stacked'. This means that your Higher Self will hold on to the energy until you have some quiet time in which to deliberately open up and receive the energy.

#### **What if I'm not ready for the energy?**

Your Higher Self will hold on to the energy until you are ready to integrate it.

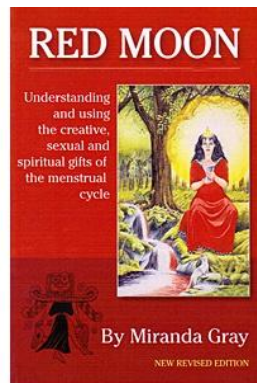
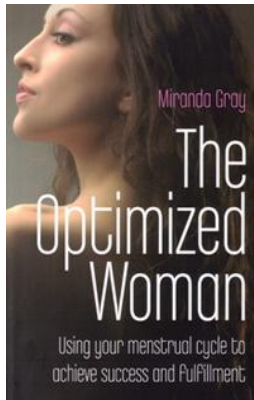
#### **Is the blessing just about fertility?**

No. Fertility is a small but important part of our female energies. Our womb centre and our menstrual cycle bring us so many wonderful and empowering abilities and gifts. The Divine Feminine is dynamic and challenging, loving and nurturing, magical and sexy, creative and intuitive, and strong and wise - and so are we.

## Gebärmutter-Segnung Einführung: Miranda Gray

### Can we receive the blessing in a group?

Yes! This is a beautiful idea. After the 20 minute Womb Blessing, one of your group can read the additional meditation to help ground the energy in the World. This is a lovely way of sharing the gift that you have received. You may like to bring food for the group that reflects the Full Moon and the bounty of the Mother Goddess.



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

