

## Bénédition de l'Utérus avec Miranda Gray



*Je suis très heureuse que vous participiez à la Bénédiction de l'Utérus. Cette bénédiction n'est pas seulement destinée à vous apporter un soin et la connexion à votre utérus et votre féminité, elle est aussi conçue pour ancrer sur votre Terre la bénédiction du Féminin Divin - afin d'aider à l'éveil des énergies de la déesse chez toutes les personnes, et pour apporter dans le monde une énergie d'amour, de soin, et de créativité qui inspire une nouvelle direction à l'humanité.*

### *Exercice avant l'harmonisation:*

Vous pouvez essayer de faire cet exercice simple pendant les jours qui précèdent l'harmonisation, pour éveiller votre utérus à en recevoir les énergies.

**Amenez votre conscience dans votre utérus, qui se situe juste sous votre nombril.**

**Imaginez qu'un grand chaudron doré repose dans votre ceinture pelvienne, rempli d'une eau magnifique, claire comme le cristal. Imaginez que vous prenez une grande cuillère en argent avec laquelle vous commencez à remuer les eaux de ce chaudron à l'intérieur de vous. Dessinez des formes dans l'eau, éveillez les énergies.**

Faites cela pendant cinq minutes environ, puis placez vos mains sur votre utérus pendant cinq autres minutes.

Il se peut que vous ayez des sensations physiques dans votre utérus, ou que vous ressentiez des émotions, ou que vous ayez des pensées restrictives pendant que les énergies se clarifient.

Buvez un verre d'eau après cet exercice pour accompagner le processus de désintoxication qui a pu se faire.

### *S'harmoniser à la Bénédiction de l'Utérus*

La façon la plus simple de recevoir l'énergie est de rester tranquillement assise pendant 20 minutes, en se sentant ouverte et en accueillant en vous l'énergie. Ayez une montre pour pouvoir vérifier l'heure, et prévoyez quelque chose à manger à la fin de la séance.

Pour renforcer l'expérience, vous pouvez faire ce qui suit :

- Prenez deux petits bols et remplissez-en un d'eau (les Eaux Vives du Graal de l'Utérus), et mettez une petite bougie dans l'autre (la Lumière de la Bénédiction qui va emplir votre utérus). L'énergie

# Bénédictio de l'Utérus avec Miranda Gray

de l'harmonisation va aussi bénir l'eau, et vous pourrez la boire à la fin ou la partager avec d'autres. Posez les bols devant vous, à un endroit où ils ne risquent pas d'être renversés.

- Mettez une musique qui vous détend.
- Mettez un châle ou un foulard sur vos épaules pour montrer que vous êtes en présence des énergies de la déesse.
- Lisez la méditation donnée ci-dessous en imaginant qu'elle se produit en même temps que vous la lisez. Si vous êtes dans un groupe, une femme peut la lire à haute voix pour les autres.

Au moment choisi pour l'harmonisation, lisez la méditation en étant assise confortablement, le dos droit et les paumes de main vers le haut, posées sur vos cuisses. Détendez-vous et simplement recevez.

## **Après l'harmonisation :**

Vous pouvez soit continuer avec la méditation du 'Partage de la Bénédiction' ci-dessous décrite, ou terminer la séance.

## **Pour terminer la séance :**

Pour terminer la séance, buvez les 'Eaux vives' de votre bol et mangez quelque chose. Veillez à boire beaucoup pendant la journée pour accompagner le processus de désintoxication qui a pu se faire.

---

## *Méditation pour l'Harmonisation à la Bénédiction de l'Utérus:*

Commencez à lire cette méditation à l'heure que vous avez choisie pour l'harmonisation..

Fermez les yeux et amenez votre conscience à l'intérieur de votre corps.

Ressentez votre poids sur le coussin, le poids de vos bras sur vos genoux. Faites une respiration profonde et sentez-vous centrée à l'intérieur de vous.

Amenez votre conscience dans votre utérus ; voyez, sachez, sentez ou imaginez que votre utérus est comme un arbre avec deux branches principales, des feuilles magnifiques et, au bout, des fruits rouges semblables à des bijoux. Voyez ou imaginez que les racines de l'arbre s'enfoncent profondément dans l'obscurité de la terre, qu'elles sont reliées à vous et qu'elles vous ancrent, en vous permettant de recevoir de l'énergie dorée dans votre utérus.

Sentez-vous enracinée et équilibrée.

Maintenant, laissez l'image de votre Arbre Utérus grandir jusqu'à ce que ses branches se séparent au niveau de votre cœur. En contactant cette image, voyez ou ressentez votre cœur qui s'ouvre et l'énergie qui coule dans vos bras pour descendre dans vos mains et vos doigts. Ressentez la connexion d'amour entre la terre, votre utérus et votre cœur.

Toujours dans la conscience de votre cœur, regardez vers le haut et voyez ou sentez que les branches de l'arbre continuent à s'élancer vers la Pleine Lune qu'elles entourent tendrement de leurs bras au-dessus de votre tête. La beauté de la Pleine Lune vous baigne dans une lumière pure d'un blanc-argenté qui nettoie votre aura qu'elle traverse, et toute votre peau.

# Bénédition de l'Utérus avec Miranda Gray

Ouvrez-vous pour recevoir la lumière de la Lune, laissez-la pénétrer par votre chakra coronal et emplir votre cerveau de lumière. Détendez-vous davantage et recevez cette lumière dans votre cœur. Détendez-vous encore plus, ouvrez votre utérus et accueillez cette énergie dans votre utérus, en bénédiction. Vous pouvez ressentir de la chaleur ou des picotements, ou avoir une sensation de pression dans votre utérus, ou même sentir votre énergie sexuelle qui se réveille.

À présent, tranquillement assise, savourez les énergies pendant 20 minutes.

## *Méditation du 'Partage de la Bénédiction'*

Vous pouvez choisir de faire cette méditation juste après les 20 minutes d'harmonisation. Elle dure environ 15 minutes.

À nouveau, prenez conscience de la présence de la Lune au-dessus de votre tête et laissez son énergie vous baigner de lumière. Ressentez la lumière emplir votre tête et votre cœur, et couler dans vos bras jusqu'à vos mains.

Laissez cette énergie s'écouler dans le Monde depuis votre cœur et vos mains.

Sentez-la couler vers d'autres terres et changer la vibration pour celle du Féminin Divin.

Sentez qu'elle guérit, aime, rassure et prend soin du monde entier.

Ressentez la présence de toutes les femmes dans le monde, qui sont reliées à cette énergie en ce moment. Envoyez-la vers elles et recevez-la d'elles, dans l'amour, le partage et la communion.

(une longue pause)

Maintenant laissez l'énergie de la Lune au-dessus couler depuis votre tête, descendre dans votre cœur, votre utérus, et dans votre Terre.

Laissez l'énergie éveiller et guérir la sacralité de la Terre et de la Déesse dans la Terre.

(une longue pause)

Ramenez votre conscience dans votre corps.

Ressentez votre poids sur la chaise, et bougez doucement vos doigts et vos orteils. Faites une respiration profonde et ouvrez les yeux.

Vous pouvez à présent terminer la séance comme décrit plus haut.

---

## Se bénir soi-même

Pendant les 28 jours qui suivent la bénédiction, l'énergie va continuer à vous soigner et à libérer les vieilles structures indésirables. Elles peuvent être physiques, mentales, émotionnelles ou spirituelles ; aussi, s'il vous plaît, soyez tendre envers vous-même ; mangez et buvez des choses saines et pratiquez votre propre bénédiction tous les jours, pendant 5 à 10 minutes ou plus.

# Bénédition de l'Utérus avec Miranda Gray

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement avec les mains sur votre utérus.

Imaginez qu'une grande Pleine Lune remplit votre utérus d'une magnifique lumière blanche argentée. Pendant que vous faites cela, l'énergie s'écoule naturellement, et il se peut que vous la ressentiez dans vos mains et votre utérus sous forme de sensation physique. Tout le monde ne sent pas forcément l'énergie circuler – chaque personne a sa propre et irremplaçable expérience de l'énergie. Détendez-vous et appréciez !

Pour finir, remerciez la Déesse de sa Bénédiction.

---

*Merci d'avoir pris le temps d'être un ancrage pour les énergies du Féminin Divin dans votre Pays et pour les femmes de la Terre. S'il vous plaît, appréciez l'énergie que vous avez reçue et le voyage qui va vous amener vers la complétude, vers la célébration et la joie d'être une femme.*

*Amour et bénédictions*

*Miranda*



## *Bénédition de l'Utérus avec Miranda Gray*

### À propos de Miranda Gray

Miranda Gray est l'auteur du livre **Red Moon, Lune Rouge - Comprendre et utiliser les énergies créatrices, sexuelles et spirituelles du cycle menstruel** (Macro Éditions 2011<sup>\*</sup>) et de **The Optimized Woman – Using your menstrual cycle to achieve success and fulfillment**. Ces deux livres ont été traduits en espagnol, en italien et en tchèque. Et **Red Moon** a aussi été traduit en français, en allemand et en croate.

Miranda a commencé à écrire et à enseigner sur les cycles menstruels en 1985. Elle est auteur, artiste, Maître Enseignante de Reiki Shantih, et anime des ateliers de femmes. Elle propose des ateliers *Red Moon*, un enseignement *Red Moon* en ligne, un enseignement sur la Sagesse des Femmes basé sur *The Optimized Woman*, des ateliers Reiki de la Déesse, et anime des ateliers de 'Bénédition de l'Utérus'. Miranda adore voyager pour enseigner !

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



---

<sup>\*</sup> *La Femme Lunaire, les forces du cycle féminin*, Éditions Jouvence 1999.