

Benedizione del Grembo con Miranda Gray



Sono felicissima che parteciperai alla Benedizione del Grembo.

Questa Benedizione non è stata ideata soltanto per portarti guarigione e riconnetterti al tuo grembo e alla tua femminilità, ma anche per ancorare la benedizione del Divino Femminile alla tua Terra, per contribuire al risveglio delle energie della Dea in ogni individuo e per diffondere nel mondo delle energie amorevoli, nutrienti e creative che possano indicare una nuova direzione all'umanità.

Esercizio preliminare all'Armonizzazione

Se vuoi, puoi provare a fare questo semplice esercizio nei giorni che precedono l'Armonizzazione, così da risvegliare il tuo centro del grembo e prepararlo a ricevere le energie della Benedizione.

Porta l'attenzione al tuo grembo, appena sotto l'ombelico.

Immagina che, racchiuso nella tua cintura pelvica, si trovi un grande calderone dorato, colmo di un'acqua bellissima, trasparente e cristallina. Immagina di prendere un grande cucchiaio d'argento e d'iniziare a rimestare le acque di questo calderone che giace dentro di te. Con il cucchiaio, crea delle figure nell'acqua e ridesta le energie.

Procedi così più o meno per cinque minuti, poi posiziona le mani sul tuo ventre per altri cinque minuti. Durante il processo di purificazione delle energie potresti provare delle sensazioni fisiche o emotive, oppure sperimentare l'insorgere di pensieri limitanti.

Bevi un bicchier d'acqua dopo l'esercizio per facilitare ogni eventuale purificazione.

Benedizione Mondiale del Grembo con Miranda Gray

L'Armonizzazione alla Benedizione del Grembo

Il modo più semplice per ricevere l'energia consiste nel rimanere seduta, tranquilla e in silenzio, per 20 minuti, coltivando una sensazione d'apertura e accogliendo in te l'energia. Tieni un orologio a portata di mano per controllare l'ora e anche qualcosa da mangiare per concludere la sessione.

Per rendere più intensa l'esperienza potresti fare quanto segue:

- Prendi due coppette, versa in una dell'acqua (le Acque della Vita del Graal del Grembo) e posiziona nell'altra una candelina (la Luce della Benedizione che colmerà il tuo centro del grembo). L'energia dell'Armonizzazione benedirà anche l'acqua; alla fine potrai berla tutta tu o condividerla con altri. Posiziona con attenzione le coppe di fronte a te in modo da non urtarle.
- Metti una musica rilassante di sottofondo.
- Avvolgiti uno scialle o una sciarpa intorno alle spalle per simboleggiare che ti trovi alla presenza delle energie della Dea.
- Leggi la meditazione che segue e immagina quanto viene descritto man mano che leggi. Se sei in gruppo, una di voi può leggere ad alta voce per tutte.

All'orario dell'Armonizzazione, leggi la meditazione e siedti in posizione comoda, con la schiena dritta e i palmi delle mani posati sulle gambe e rivolti verso l'alto. Rilassati e semplicemente ricevi.

Dopo l'Armonizzazione:

Puoi procedere con la meditazione 'Condividere la Benedizione' che trovi qui di seguito, oppure concludere la sessione.

Per concludere la sessione:

Per concludere la sessione, bevi le 'Acque della Vita' dalla tua coppa e mangia qualcosa. Assicurati di bere molto durante il giorno per facilitare ogni eventuale processo di depurazione ed eliminazione delle tossine.

Benedizione Mondiale del Grembo con Miranda Gray

La meditazione dell'Armonizzazione alla Benedizione del Grembo:

Comincia a leggere questa meditazione all'orario che hai scelto per l'Armonizzazione o qualche minuto prima.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo corpo.

Senti il peso del tuo corpo sul cuscino, il peso delle braccia che tieni in grembo. Fa' un respiro profondo e sentiti centrata.

Porta ora l'attenzione al tuo grembo; vedi, sappi, senti o immagina che il tuo grembo è come un albero con due rami principali dalle belle foglie e dai frutti rossi, simili a gioielli, alle estremità.

Senti o immagina le radici dell'albero affondare sempre più nelle buie profondità della terra, connettendoti e ancorandoti, consentendoti di ricevere energia dorata nel tuo grembo.

Sentiti radicata e in equilibrio.

(Pausa)

Ora lascia che l'immagine dell'Albero del Grembo cresca finché i rami non si separano all'altezza del tuo cuore. Mentre ti connetti a questa immagine, vedi o senti il tuo centro del cuore aprirsi e l'energia fluire giù, lungo le tue braccia, fino alle mani e alle dita.

Senti la connessione d'amore tra la terra, il tuo grembo e il tuo cuore.

(Pausa)

Mantenendo la consapevolezza centrata nel cuore, guarda in alto e vedi o senti che i rami dell'albero continuano a innalzarsi fino a cullare la Luna Piena che splende sopra di te.

La bellezza della Luna Piena t'immerge in una luce pura bianco-argentata che ripulisce la tua aura e ti scorre sulla pelle.

Apri per ricevere la luce della Luna. Consentile di entrare attraverso il centro della corona e di colmare la tua mente di luce. Rilassati sempre più e accogli questa luce nel tuo cuore.

Rilassati ancora di più, apri il tuo grembo e accogli al suo interno questa energia perché lo benedica. Potresti sentire calore, formicolio o tensione nel grembo, o persino un risveglio dell'energia sessuale.

Rimani seduta e goditi le energie per 20 minuti.

Benedizione Mondiale del Grembo con Miranda Gray

Meditazione di Condivisione della Benedizione

Se vuoi puoi fare questa meditazione facoltativa subito dopo i 20 minuti dell'Armonizzazione – dura circa 15 minuti.

Ancora una volta, divieni consapevole della Luna sopra di te e lascia che la sua energia t'immerga nella luce. Senti questa luce colmarti la testa e il cuore, e fluire giù lungo le tue braccia, fino alle mani.

Lascia che l'energia scorra dal cuore e dalle mani riversandosi nel mondo.

Sentila fluire all'esterno, verso altre terre, cambiandone la vibrazione e portandola a quella del Divino Femminile.

Sentila guarire, amare, confortare e nutrire il mondo intero.

Senti la presenza di tutte le altre donne del pianeta che in questo momento si stanno connettendo alla stessa energia. Invia loro l'energia e ricevila da loro in uno stato d'amore, condivisione e comunione.

(Lunga pausa)

Ora lascia che l'energia della Luna sopra di te fluisca giù dalla tua testa al cuore, dal cuore al grembo e dal grembo alla tua Terra.

Lascia che quest'energia risvegli e risani la sacralità della Terra e della Dea nella Terra.

(Lunga pausa)

Riporta l'attenzione al tuo corpo.

Senti il tuo peso sulla sedia e muovi delicatamente le dita delle mani e dei piedi. Fa' un respiro profondo e apri gli occhi.

A questo punto puoi concludere la sessione come indicato prima.

Benedizione Mondiale del Grembo con Miranda Gray

Auto-benedizione

Durante i 28 giorni che seguono la Benedizione, l'energia continuerà la sua opera di guarigione ed eliminazione di schemi superati e indesiderati. Possono essere elementi di tipo fisico, mentale, emotivo o spirituale, quindi cerca di essere buona con te stessa, mangia e bevi in modo salutare e fa' l'auto-benedizione ogni giorno per 5-10 minuti o più.

Siediti o stenditi in posizione comoda con le mani posate sul ventre.

Immagina una grande Luna Piena riempire il tuo grembo di una bella luce bianco-argentina. Così facendo, l'energia fluirà naturalmente e potresti anche percepirla a livello fisico mentre ti scorre nelle mani o nel grembo. Non tutte avvertono il flusso energetico – ogni individuo ha il suo modo, unico e personale, di sperimentare l'energia. Rilassati e goditela!

Quando hai finito, ringrazia la tua dea per la sua benedizione.

Ti ringrazio di esserti ritagliata il tempo per divenire un'ancora per le energie del Divino Femminile per la tua Terra e per le donne del pianeta. Goditi l'energia che hai ricevuto e il viaggio che ti porterà a compiere verso la completezza e verso la celebrazione e la gioia dell'essere donna.

Con amore e benedizioni, Miranda



Traduzione a cura di Valeria Trisoglio – marzo 2014