

## Introduction à la Bénédition de l'Utérus



### Qu'est-ce que l'Harmonisation de la Bénédition de l'Utérus ?

L'Harmonisation de la Bénédition de l'Utérus est un don d'énergie provenant du Féminin Divin pour guérir le 'Gaal féminin' – l'utérus – et pour guérir et renforcer ta connexion personnelle et ton incarnation du Féminin Divin, ainsi que la Lune et la Terre en toi. Ce don t'aide aussi à restaurer l'esprit féminin dans le monde.

Une « harmonisation » est une technique énergétique qui relie les personnes à une énergie de guérison, et la Bénédition de l'Utérus est une façon pour moi de t'apporter cette magnifique énergie.

## Préparation pour la Bénédition de l'Utérus

De la même manière que tu reçois un colis, tout ce que tu dois faire c'est être ouverte à recevoir ce don. Tu peux cependant avoir envie de faire avant quelques exercices pour t'aider à devenir plus consciente de ton utérus et réveiller, accueillir et profiter de ces magnifiques énergies qui te donnent de la puissance. Si la méditation est pour toi quelque chose de nouveau, ces exercices t'aideront pour la pratique même de la Bénédition de l'Utérus.

Dans les prochains jours, je vais t'envoyer quelques exercices à faire avant la bénédiction, pendant et après.

Pour recevoir la bénédiction, il te faut simplement rester assise quelque part tranquillement et confortablement pendant environ 20 minutes, mais il y a d'autres choses que tu peux préparer près de toi :

- Deux petits bols – à peu près de la taille des bols de riz chinois ou japonais. Tu mettras de l'eau dans l'un, à boire après la bénédiction, et une bougie dans l'autre. Évidemment, il faut qu'ils soient étanches et qu'ils ne risquent rien avec le feu. Ces bols vont symboliser ton Gaal sacré, ton utérus ; aussi choisis des bols que tu trouves beaux, magiques et qui ont quelque chose de spécial pour toi.
- Une bougie veilleuse pour le bol
- Un châle ou un foulard – choisis une couleur qui exprime la phase de ton cycle, ou la phase de vie dans laquelle tu es, ou qui exprime le Féminin Divin
- De la musique relaxante
- Quelque chose à manger après

## La Méditation de l'Arbre Utérus

C'est une méditation que tu peux avoir envie de faire dans l'ensemble de ta préparation à la Bénédiction de l'Utérus. Elle dure entre 5 à 10 minutes, et tu peux la faire à n'importe quel moment avant la date de la Bénédiction de l'Utérus.

L'Arbre de la Lune est un symbole ancien du Féminin Divin et nous pouvons l'utiliser en méditation comme une façon de nous connecter à notre utérus. Ton utérus se situe juste dessous ton nombril.

Pour faire cette méditation, tu n'as pas besoin d'être bonne en visualisation ni d'être capable de 'voir' les images : l'énergie suit l'intention. À travers cette méditation, sois consciente de ton ressenti émotionnel, de la façon dont tu te sens dans ton corps et dont tu ressens ce qui est autour de toi. Tu peux éprouver de la chaleur ou une sensation de pression dans ton utérus, ton cœur et tes mains, lorsque les énergies commencent à couler et viennent ouvrir ces centres.

Ferme les yeux et amène ta conscience à l'intérieur de ton corps.

Ressens ton poids sur la chaise, le poids de tes bras sur tes genoux. Prends une profonde respiration et sens-toi centrée à l'intérieur de toi.

Amène ta conscience dans ton utérus.

Vois, sens ou imagine que ton utérus est comme un arbre avec deux branches principales, des feuilles magnifiques et, au bout, des fruits rouges semblables à des bijoux. Les racines de l'Arbre de l'Utérus s'enfoncent profondément à l'intérieur de la Terre, elles te connectent à ses énergies et t'enracinent, et dans cet enracinement tu peux sentir ou voir le flot des énergies de la Terre monter jusqu'à ton utérus.

Sens-toi enracinée et équilibrée.

Maintenant, laisse l'image de l'Arbre de ton Utérus grandir jusqu'à ce que les branches de l'arbre se séparent au niveau de ton cœur.

En contactant cette image, vois ou ressens ton cœur qui s'ouvre et l'énergie qui coule dans tes bras pour descendre dans tes mains et tes doigts. Ressens la connexion amoureuse entre la Terre, ton utérus et ton cœur.

Détends-toi. Sens-toi pleine de force, d'amour et de pouvoir.

Pour terminer la méditation, laisse l'image ou la sensation de ton Arbre de l'Utérus revenir dans ton utérus, mais garde la conscience de ses racines qui s'enfoncent profondément à l'intérieur de la Terre, et qui te donnent force et stabilité.

Ramène ta conscience à ton corps, à ton poids sur la chaise et au poids de tes mains sur tes genoux.

Remue doucement tes doigts et tes orteils, et ouvre les yeux.

Maintenant répands cette énergie de la Déesse dans le Monde.

### Quelques questions au sujet de la Bénédiction:

#### **Combien de temps dure la bénédiction ?**

Environ 20 minutes.

Après 20 minutes, il se peut que tu aies envie de continuer avec la méditation supplémentaire de 10 minutes qui t'est proposée pour aider à enraciner cette magnifique énergie dans la Terre.

#### **Est-ce que n'importe qui peut recevoir cette énergie ?**

N'importe quelle femme, ou n'importe quelle fille qui a déjà ses cycles, peut recevoir la bénédiction. C'est une merveilleuse occasion pour les Mères et les Filles de partager leur lien à la déesse.

Les femmes qui n'ont plus leurs cycles peuvent aussi recevoir la bénédiction.

Les femmes enceintes peuvent la recevoir. Dans tout travail énergétique à distance, nous avons la possibilité de choisir librement d'accepter ou non l'énergie, et le bébé pourra choisir de la recevoir ou la refuser. Ce don d'énergie est donné en accord avec la Volonté et l'Amour Divin, et il va travailler avec chacune de nous individuellement selon nos besoins et notre chemin de vie.

#### **Que se passe-t-il si je ne peux pas méditer au moment que j'ai choisi ?**

Le don d'énergie te sera envoyé, mais l'énergie sera 'mise en attente'. Cela veut dire que ton Soi supérieur gardera cette énergie jusqu'à ce que tu trouves un moment tranquille où tu pourras t'ouvrir pour recevoir cette énergie.

#### **Que se passe-t-il si je ne suis pas prête à recevoir l'énergie ?**

Ton Soi supérieur gardera l'énergie jusqu'à ce que tu sois prête à l'intégrer.

#### **Est-ce que cette bénédiction concerne juste la fertilité ?**

Non. La fertilité est une petite partie, bien qu'importante, de nos énergies féminines. Notre utérus et notre cycle menstruel nous apportent tant de possibilités et de dons merveilleux qui nous emplissent de pouvoir. Le Féminin Divin est dynamique et aventureux, aimant et nourricier, magique et sexy, créatif et intuitif, fort et sage. Et c'est ainsi que nous sommes.

#### **Est-ce que nous pouvons recevoir la bénédiction en groupe ?**

Mais oui ! C'est une magnifique idée.

Après les 20 minutes de la Bénédiction de l'Utérus, quelqu'un de votre groupe peut lire la méditation supplémentaire pour aider à enraciner l'énergie dans le Monde. C'est une belle façon de partager le don que vous avez reçu.

Vous pouvez apporter de la nourriture pour le groupe, à l'image de la Pleine Lune et de la bonté de la Déesse Mère.

## Bénédition de l'Utérus avec Miranda Gray



**Lune Rouge** Comprendre et utiliser les énergies créatrices,  
sexuelles et spirituelles du cycle menstruel  
*Miranda Gray*

[http://www.macrolivres.com/livres/lune\\_rouge.php](http://www.macrolivres.com/livres/lune_rouge.php)

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

