

Meditazione di preparazione alla Worldwide Womb Blessing

Molte donne non conoscono la semplice ma bella meditazione di preparazione che possiamo fare prima di ricevere la Worldwide Womb Blessing.

Questa meditazione ci supporta nel collegare la nostra mente al nostro grembo e alle sue energie. Aiuta il grembo a sentirsi riconosciuto, avvalorato e lo prepara alle belle energie della Womb Blessing. La meditazione aiuta anche a bilanciare le energie del nostro grembo e del ciclo - qualunque sia la nostra fase.

Possiamo fare questa meditazione in qualsiasi momento del nostro ciclo, quando sentiamo di aver bisogno di equilibrio e armonia e vogliamo ripristinare la nostra energia femminile e il nostro potere femminile.

E se non hai un ciclo mestruale attivo o fisicamente non hai l'utero, puoi prendere parte alla meditazione - perché hai comunque un calderone che poggia sulla cintura pelvica all'interno del tuo basso ventre!

Una versione più semplice della meditazione è contenuta nella pagina dei download della Worldwide Womb Blessing e qui trovi la versione più lunga.

Goditi questa meditazione e ricorda che puoi farla ogni volta che lo desideri - ma ti consiglio di farla soprattutto nei giorni che precedono la Worldwide Womb Blessing.

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

Vedi, senti o immagina che, racchiuso nella tua cintura pelvica, si trova un grande calderone d'oro rivestito d'argento, colmo di un'acqua bellissima, trasparente e cristallina.

(Pausa)

Immagina di immergere la tua mano nel calderone e di iniziare a mescolare le magiche acque di questa coppa che riposa dentro di te.

Con la mano, crea delle forme nell'acqua e stimola le energie.

Mentre l'acqua spiraleggia, la vedi brillare di una morbida luce bianca.

Rilassati mentre giochi con le energie del tuo calderone.

(Gioca con le energie per circa cinque minuti.)

Ora posiziona le tue mani sul tuo grembo. Senti la coppa che riposa sotto di loro, brillare di una bellissima energia bianca.

(Fai una pausa e sii consapevole del tuo basso ventre per circa cinque minuti.)

Potresti provare sensazioni fisiche nel tuo grembo mentre accoglie la tua attenzione, oppure potresti provare pace, amore e un senso di centratura nel tuo grembo e potresti sentire i vecchi schemi purificarsi.

Quando sei pronta, fai un respiro profondo.

Sorridi al tuo grembo. E apri gli occhi.

Bevi un bicchiere d'acqua dopo questa meditazione per aiutare a sostenere la depurazione.

Ricorda il tuo grembo durante il giorno e sorridi al tuo grembo!

www.wombblessing.com

www.mirandagrays.co.uk



<https://www.facebook.com/worldwidewombblessing/>



<https://www.facebook.com/mirandagrayshome/>



@wombblessing.mirandagrays

@mirandagrays.author



@wombblessing

<https://www.youtube.com/user/menstrualwisdom>