



La Méditation de l'Arbre Utérus

Fermez les yeux et posez votre conscience sur votre corps.

Vous sentez votre poids sur les coussins, le poids de vos bras sur vos cuisses. Prenez une grande respiration et concentrez-vous dessus.

Vous placez votre conscience sur votre utérus ; voyez, pensez, sentez, imaginez que votre utérus est comme un arbre, avec 2 branches principales, de belles feuilles, et des fruits rouges comme des bijoux, aux extrémités.

Vous sentez ou imaginez que les racines de cet arbre s'enfoncent profondément dans l'obscurité de la terre, elles vous connectent, vous ancrent et vous permettent ainsi de recevoir l'énergie dorée dans votre utérus.

Vous vous sentez ancrée, équilibrée.

(Pause)

Maintenant, vous laissez l'image de cet Utérus Arbre grandir jusqu'à ce que les branches se séparent au niveau de votre cœur. Lorsque vous vous connectez à cette image, vous voyez ou vous sentez votre cœur s'ouvrir et l'énergie affluer dans vos bras et jusque dans vos mains et vos doigts.

(Pause)

Toujours avec cette conscience de votre cœur, regardez ou ressentez les branches de l'arbre qui continuent de grandir jusqu'à former un berceau pour la pleine Lune au dessus de votre tête.

La beauté de la pleine Lune vous inonde, sa lumière argentée et pure lave votre aura jusqu'à votre peau.

Vous vous ouvrez pour recevoir la lumière de la Lune. Vous la laissez pénétrer votre crâne et remplir de lumière votre cerveau. Vous vous détendez pour recevoir la lumière jusque dans votre cœur.

Vous vous relâchez encore un peu plus et ouvrez votre utérus pour accueillir cette énergie comme une bénédiction.

Quand utiliser la Méditation de l'Arbre Utérus ?

Vous pouvez réaliser cette méditation dès que vous le sentez. Cependant, essayez de la faire à chaque pleine lune.

Prévoyez toujours quelque chose à boire et à manger après votre méditation.



Méditation d'auto-bénédiction

Cette auto-Bénédiction simple et rapide peut être faite chaque jour. Vous n'avez rien de spécial à faire. Vous pouvez réaliser cette méditation au travail, au lit, sur le canapé, dans le train etc ! Si cela vous fait du bien, alors faites-la plus longtemps ou plus souvent au cours de la journée. L'Auto-bénédiction est particulièrement aidante lors des tensions prémenstruelles, et l'utiliser tout au long du cycle peut participer à ramener l'harmonie et l'équilibre à l'ensemble du cycle.

Asseyez-vous ou allongez vous confortablement en posant vos mains sur votre utérus.

Imaginez une grosse Pleine Lune remplissant votre utérus d'une belle lumière argentée. En faisant ça, l'énergie va circuler naturellement et vous pourrez peut-être le ressentir physiquement dans vos mains ou dans votre utérus. Tout le monde ne ressent pas cette circulation d'énergie – chacun a sa propre façon de vivre les choses. Détendez-vous simplement et appréciez l'instant.

A la fin, remerciez la déesse pour cette bénédiction.

Bénédiction Universelle de l'Utérus par Miranda Gray

En février 2012, Miranda Gray a pratiqué la 1ère Bénédiction Universelle de l'Utérus. Plus de 6 000 femmes de 80 pays y ont participé et le nombre de femmes se joignant à l'événement 3 fois par mois ne cesse d'augmenter. La Bénédiction Universelle de l'Utérus est un cadeau de guérison du Féminin Sacré, pour toutes les femmes qui souhaitent le recevoir, pour éveiller leurs énergies dans les femmes et dans la Terre.

Pour plus d'information sur la Bénédiction de l'utérus et sur les modalités d'inscription :

www.wombblessing.com

Miranda Gray

Miranda Gray est auteur, artiste, guérisseuse et professeur. Elle est l'auteur de « Lune Rouge ; Comprendre et utiliser la énergies créatrices, sexuelles et spirituelles du cycle menstruel », « The Optimized Woman : Using Your Menstrual Cycle to Achieve Success and Fulfillment » et «Spiritual Messages for Women: Feminine wisdom for the menstrual cycle». Miranda mène des ateliers de femmes et propose de nombreux cours en ligne.