

Bendición del Útero, con Miranda Gray



Estoy encantada de que estés tomando parte en la Bendición del Útero.

Esta bendición tiene no solo la intención de llevar sanación y conexión a tu propio útero y a tu feminidad, sino que también está diseñada para anclar la bendición de lo Femenino Divino a tu Tierra para ayudar a que las energías de la Diosa se despierten en todas las gentes y para llevar energía amorosa, bondadosa y creativa al mundo para inspirar una nueva dirección a la humanidad.

Ejercicio previo a la sintonización

Puede que te apetezca realizar este simple ejercicio en los días anteriores a la sintonización para despertar tu centro del útero para recibir las energías de la sintonización.

Lleva tu conciencia a tu útero, que está justo por debajo de tu ombligo..

Imagina que un gran caldero dorado descansa en tu zona pélvica, lleno de preciosa agua cristalina. Imagina que tomas una enorme cuchara plateada y empieza a revolver las aguas de este caldero que está en tu interior. Haz formas en el agua con tu cuchara y remueve las energías.

Haz esto durante unos cinco minutos y entonces coloca tus manos sobre tu útero durante otros cinco minutos. Puede que experimentes sensaciones físicas en tu útero o emociones o pensamientos restrictivos mientras las energías se desatan.

Bébetelo un vaso de agua después de este ejercicio para contribuir a apoyar cualquier proceso de desintoxicación que pueda estar produciéndose.

La Sintonización de Bendición del Útero

La manera más sencilla de recibir la energía es sentarse tranquilamente durante 20 minutos sintiéndote abierta y dando la bienvenida a la energía dentro de ti. Ten un reloj a mano para que puedas controlar el tiempo y algo para comer después de la sesión.

Para hacer aún mejor la experiencia, puedes hacer alguna de estas cosas:

- Prepara dos cuencos pequeños, llena uno con agua (la Aguas de Vida del Grial del Útero) y coloca una velita en el otro (la Luz de la Bendición que llenará tu centro del útero). La energía de la sintonización también bendecirá el agua y podrás bebértela al final o

Bendición del Útero, con Miranda Gray

compartirla con otras personas. Coloca los cuencos en un lugar seguro frente a ti donde no puedan caerse.

- Pon música relajante.
- Ponte un chal o pañuelo encima de los hombros para simbolizar que estás en la presencia de las energías de la Diosa.
- Lee la meditación que se facilita más abajo e imagina cómo ocurre lo que estás leyendo. Si estás en un grupo, una mujer puede leerla en algo para las demás.

A la hora de la sintonización, lee la meditación y siéntate cómodamente con la espalda recta y las palmas de las manos descansando sobre los muslos. Relájate y simplemente, recibe.

Después de la sintonización:

Puedes pasar a hacer la meditación “Compartiendo la bendición”, que se describe después, o finalizar la sesión.

Para finalizar la sesión:

Para finalizar la sesión, bebe las “Aguas de Vida” de tu cuenco y come algo. Asegúrate de beber mucho durante el día para contribuir a apoyar cualquier proceso de desintoxicación de pueda producirse.

La meditación de la Sintonización de Bendición del Útero:

Comienza leyendo esta meditación a la hora de sintonización que hayas elegido.

Cierra los ojos y lleva la conciencia a tu cuerpo.

Siente tu peso en el cojín o almohadón, el peso de tus brazos sobre tu regazo. Toma una respiración profunda y siéntete centrada en tu interior.

Lleva la conciencia a tu útero. Ve, siente o imagina que tu útero es como un árbol con dos ramas principales, con hermosas hojas y con frutos rojos brillantes como joyas. Siente o imagina que las raíces del árbol crecen profundamente dentro de la oscuridad de la tierra, conectándote y anclándote, permitiéndote recibir la energía dorada en tu útero.

Siéntete enraizada y equilibrada.

Ahora deja que a la imagen de tu Árbol del Útero le crezcan las ramas hasta el nivel de tu corazón. Al conectarte con esta imagen, ve siente o imagina tu centro del corazón abierto y un flujo de energía de circula hacia abajo por tus manos y tus dedos. Siente la conexión amorosa entre la tierra, tu útero y tu corazón.

Todavía con la conciencia puesta en tu corazón, mira hacia arriba y ve o siente que las ramas del árbol continúan creciendo hacia arriba hasta acunar la Luna Llena por encima de tu

Bendición del Útero, con Miranda Gray

cabeza. La belleza de la Luna Llena te baña en una pura luz blanca y plateada que acaricia limpiando tu aura y tu piel.

Ábrete a recibir la luz de la Luna. Deja que entre por tu coronilla y llena tu cerebro con la luz. Relájate más todavía y recibe esta luz en tu corazón. Relájate aun un poco más, abre tu útero y permite que la energía llegue a él en una bendición. Puede que tengas una sensación cálida, de hormigueo, de presión o a lo mejor el despertar de energía sexual.

Ahora siéntate y disfruta de las energías durante 20 minutos.

Meditación “Compartir la Bendición”

A lo mejor te apetece hacer esta meditación opcional después de los 20 minutos de la sintonización. Dura unos 15 minutos.

Una vez más, sé consciente de la Luna sobre tu cabeza y deja que su energía te bañe con su luz. Siente la luz en tu cabeza y en tu corazón y cómo fluye hacia abajo por tus brazos y tus manos.

Deja que la energía fluya de tu corazón y tus manos hacia el Mundo.

Siente cómo fluye hacia otras tierras, cambiando la vibración hacia la de lo Femenino Divino..

Siéntela sanadora, amorosa, calmante y nutriente para todo el mundo.

Siente la presencia de otras mujeres alrededor del mundo que se conectan también con esta energía en este momento. Envíasela a ella y recíbela de ellas, en amor, en comunión, compartiendo.

(Pausa larga)

Ahora deja que la energía de la Luna que está encima fluya desde la cabeza, bajando al corazón, bajando hacia el útero y bajando hacia tu Tierra.

Deja que la energía se despierte y sane la sacralidad de la Tierra y de la Diosa en la Tierra.

(Pausa larga)

Lleva de nuevo la conciencia a tu cuerpo.

Siente tu peso en la silla y mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies. Toma una inspiración profunda y abre los ojos.

Ahora puedes terminar la sesión como se describía anteriormente.

Bendición del Útero, con Miranda Gray

Auto-bendición

Durante los 28 días siguientes a la bendición, la energía continuará sanando y soltando los patrones viejos que ya no queremos. Esto puede ser tanto físico, como mental, emocional o espiritual, así que por favor sé muy amable contigo misma: come y bebe sano y haz esta auto-bendición cada día durante 5-10 minutos o más.

Siéntate o tumbate cómodamente con las manos sobre tu útero.

Imagina una enorme Luna Llena llenando tu útero con su hermosa luz blanca y plateada. Al hacerlo, la energía fluirá naturalmente y puede que tengas una sensación física en las manos y en el vientre. No todo el mundo siente la energía fluir – cada persona tiene su propia y única manera de experimentar la energía. ¡Relájate y disfruta!

Y para terminar, da gracias a tu Diosa por Su bendición.

Gracias por tomarte el tiempo de ser un ancla para las energías de lo Femenino Divino para tu Tierra y para las mujeres del Planeta Tierra. Por favor, disfruta la energía que has recibido y el viaje que te llevará a sentirte más completa y a la celebración y al gozo de ser una mujer.

Amor y bendiciones, Miranda



http://www.alfaomega.es/libros/?brapida=miranda+gray&materia=&action=buscar_rapida&entrar=entrar

Sobre Miranda Gray

Miranda Gray es la autora del libro “Luna Roja: Emplea los dones creativos, sexuales y espirituales de los ciclos menstruales” y “Momentos óptimos de la mujer: emplea los ciclos menstruales para alcanzar el éxito y la realización personal”. “Luna Roja” está disponible en inglés, español, alemán, italiano, croata y checo. “Momentos óptimos de la mujer” está disponible en inglés, español e italiano y durante 2012 estará disponible también en checo.

Miranda comenzó a escribir y enseñar sobre el ciclo menstrual en 1985. Es escritora, artista, maestra de Reiki Shanihi y facilitadora de talleres para mujeres. Ofrece talleres de Luna Roja, cursos online para convertirte en facilitadora de talleres de Luna Roja, un curso online de Sabiduría de Mujer

Bendición del Útero, con Miranda Gray

basado en “Momentos óptimos de la mujer”, talleres de “Reiki de la Diosa” y talleres de “Bendición de útero para facilitadoras. ¡A Miranda le encanta viajar para enseñar!

www.mirandagray.co.uk

www.optimizedwoman.com

www.redmoonthebook.com

