

## Celebrando la primera Menstruación con la Bendición Mundial de Útero



Antiguamente, el momento de cambio de estación de la primavera hacia el verano se consideraba como la transformación de la Tierra, que dejaba de ser una muchacha joven, con sus energías crecientes y dinámicas para adentrarse en las energías más plenas, apacibles y fértiles de la mujer adulta y de la madre. Las Bendiciones Mundiales de Útero siguen las estaciones de la Tierra mientras ésta viaja alrededor del sol, y en este viaje nos reconocemos y resonamos con nuestra propia naturaleza cíclica.

Para participar en la Bendición Mundial de Útero es necesario que las muchachas jóvenes hayan tenido su primera menstruación y por ello nos gustaría realizar una celebración especial para dar la bienvenida a estas jóvenes mujeres. Ofrecemos esta celebración:

- en las **Bendiciones Mundiales de Útero de Mayo en el hemisferio norte**, entrando en el verano.
- en las **Bendiciones Mundiales de Útero de octubre en el hemisferio sur**, entrando en el verano.
- en las **Bendiciones Mundiales de Útero de diciembre en ambos hemisferios**, ya que el solsticio es el tiempo tanto de la Madre Oscura como de la Madre Luminosa y celebramos el Círculo de Hermanas en todo el mundo.

La celebración también puede incluir a más muchachas mayores y mujeres que no tuvieron una celebración de bienvenida durante su primera menstruación.

Puedes encontrar tu propia manera de dar la bienvenida a una muchacha que recién menstrua, pero aquí tienes algunas sugerencias.

### Antes de la Bendición:

Dependiendo de la edad de la chica, puedes darle una copia del libro *"Luna Roja – Emplea los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual"* para que pueda leer la historia de 'El Despertar' antes del día de la Bendición. O puedes sugerir que su madre le lea la historia y comparta con ella sus propias experiencias de las cuatro fases de su ciclo.

Como organizadora quizá quieras leer la información sobre la historia de Blancanieves en el libro 'Luna roja' y encontrar una versión más breve de la historia para compartir con el grupo de la Bendición Mundial de Útero. Podrías explicar la historia en el grupo como un 'mito menstrual'.

Cuéntales a las mujeres del grupo sobre la celebración y pide a 4 mujeres que representen los 4 arquetipos femeninos. Idealmente deberían representar el arquetipo de la fase menstrual en la que se encuentran, o la fase vital en la que se hallan.

Puedes utilizar la metáfora de la manzana para decorar la sala de la Bendición. Si cortas la manzana por la mitad verás 5 semillas - una para cada uno de los arquetipos y una que representa el espíritu de la mujer que encarna las 4 expresiones de lo Divino Femenino. La manzana roja en la historia de Blancanieves simbolizaba su primer sangrado. Coloca una gran manzana roja en el centro de tu círculo o en el altar. Haz un pastel o tarta de manzana para comer entre todas después de la Bendición como celebración.



Es hermoso dar a las nuevas mujeres cíclicas regalos de cada uno de los arquetipos que representen su nueva naturaleza cíclica. Algunas sugerencias son:

- La Doncella de primavera (Blancanieves): un brazalete blanco para usar durante la fase de pre- ovulación, una vela blanca.
- La Madre de verano (la Buena Madre): un brazalete rosado para usar durante la fase de ovulación, un Cuenco de útero.
- La Hechicera de otoño (la Madrastra mala): un brazalete morado para usar en la fase premenstrual, una vela morada o negra.
- La Bruja de invierno (la vieja vendedora ambulante): un brazalete rojo para usar durante la menstruación, un segundo Cuenco de útero.

Otros regalos pueden ser un diario para que empiece a registrar sus ciclos, un mandala que represente el ciclo para colorear en cada fase, un chal, una copia de Luna roja o una copia de Blancanieves, una estatua de un animal lunar o una diosa de la Luna.

Quizá quieras descargar la carta de la Primera Menstruación de la página de la Bendición Mundial de Útero, con un hermoso dibujo de Arianna Verolini que ilustra la historia 'el Despertar' cuando Eva se encuentra con su árbol del útero. Todas las mujeres del grupo pueden firmar la carta para entregársela al final de la Bendición de Útero.

Para reflejar sus cambios de chica joven a mujer joven, ella puede vestir ropa blanca para entrar en el grupo y se le puede regalar un chal rojo para usar durante su primera Bendición Mundial de Útero. Sería lindo que su madre se lo haga o se lo compre y se lo regale.

### **Después de la bendición**

Puedes hacer una celebración con un banquete, música, cante o baile, pero pregúntale a su madre sobre los gustos de su hija. Puede que sea tímida y no le guste ser el centro de la atención.

### **Sugerencias para la estructura**

La muchacha se registra en el horario elegido por el grupo.

Las mujeres se juntan antes para decorar el espacio.

Si hay mujeres nuevas en grupo se les cuenta sobre la celebración de la Primera Menstruación que se dará antes de la Bendición de Útero.

- La muchacha entra con su madre o la mujer que represente a su madre.
- Las 4 mujeres que representen a los arquetipos le dan la bienvenida y preguntan a la madre si la muchacha ha cambiado de niña a joven mujer.
- Los arquetipos indican que la madre puede poner el chal rojo sobre su hija para mostrar a todo el mundo que ahora es una mujer joven y puede entrar en el grupo.
- Madre e hija se sientan con el grupo mientras la organizadora invita a cada arquetipo a explicar al grupo cuáles son las energías que representa en el ciclo menstrual. Después que



cada arquetipo haya hablado, coloca el regalo o los regalos enfrente de la hija y da una bendición / un deseo de algo bueno en la vida de la hija, basándose en las energías de los arquetipos.

- Por ejemplo: Doncella – 'Que puedas cumplir tus objetivos y los sueños de tu corazón'. Madre - 'Que puedas encontrar el amor verdadero y dar amor fácilmente'. Hechicera - 'Que puedas descubrir tu magia y crear tu mundo'. La Anciana Sabia - 'Que siempre puedas reconocer tu camino y tu belleza interior'.
- Al final se le da a la muchacha la manzana roja que simboliza la Anciana Sabia, y la joven puede morder un pedacito para simbolizar que ha tomado su primer viaje al invierno de la menstruación. Luego se vuelve a colocar la manzana en un lugar bien visible (en el altar o en el círculo).

La organizadora da la bienvenida a la joven mujer a su primera Bendición Mundial de Útero y le explica a ella y a las demás mujeres lo que va a pasar.

Entonces todas participan en la Bendición Mundial de Útero, la meditación compartida y la meditación adicional de los arquetipos si está incluida.

Al final, la organizadora puede leer la bendición de Soberanía de la historia 'El Despertar' del libro 'Luna roja':

**Danza tus diseños,**

**Teje tus conjuros,**

**Escribe tus poemas,**

**Canta tus historias,**

**Pinta tu belleza,**

**Da vida a tus hijos.**

Para las muchachas mayores y para las mujeres puedes incluir lo siguiente, dicho por Soberanía:

'Ahora eres mi representante' dijo ella. 'Tienes el poder de ver ambos mundos, el interior y el exterior. Posees la magia necesaria para crear diseños y ondas en el tejido de ambos mundos. Puedes tocar la red de la profecía, la iniciación y la mismísima vida. Este es tu regalo del sangrado lunar. Conoces instintivamente ambos mundos y en los momentos de oscuridad podrás caminar entre ambos y conciliar sus energías.

'La mujer moderna se mueve tanto en el mundo de la ciencia y la tecnología como en el mundo de la naturaleza y la intuición. Estos mundos no son absolutos sino que se entrelazan entre sí. Ambos son igualmente reales para una mujer, y tiene la habilidad de equilibrarlos en un flujo de conciencia de uno a otro. Es por esta habilidad que todas las mujeres son sabias, todas las mujeres son sacerdotisas.

'Una mujer que es consciente de su ciclo debe ser fiel a él, pero también tiene que ser responsable del uso de sus energías, sus expresiones y sus efectos sobre los demás. La responsabilidad no significa que no pueda usar sus habilidades, sino que no debe esconderse

en su ciclo menstrual o utilizarlo como excusa. La responsabilidad que viene dada con el regalo es grande; es para ti misma, para las demás mujeres, para la comunidad, para la tierra y para las generaciones futuras.'



Soberanía levantó sus manos a modo de bendición.

'Danza tus propios diseños, teje tus conjuros, escribe tus poemas, canta tus historias, pinta tu belleza, da vida a tus hijos.'

Eva se sintió abrumada por su amor hacia aquella mujer y hacia la tierra, y las lágrimas caían de sus ojos. Cada vez que una de sus pequeñas y brillantes lágrimas caía al suelo, se formaba una flor blanca.

Ahora podéis comer el pastel de manzana y celebrar! :o)

**Fuente: 'Luna Roja - Emplea los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual' de Miranda Gra**