

## Moon Blessing meditation for men



*Estoy encantada con todas las solicitudes que he recibido de hombres que quieren participar en la Bendición. La Sintonización para la Bendición del Útero es específica para mujeres y, de momento, no hay un equivalente diseñado para hombres.*

*Sin embargo, he creado una Meditación de Bendición Lunar cuyo propósito es llevar sanación a los hombres y conectarlos a lo Femenino Divino.*

*La meditación trata sobre cómo ser un Paladín para lo Femenino Divino y de hacer que tu conexión con Ella sea parte de tu vida y de tus actos.*

### *Una Bendición Lunar para hombres*

Los hombres, del mismo modo que las mujeres, necesitan sanación y el renacer de lo Femenino Divino.

Los hombres necesitan sanar la culpa, el dolor, el rechazo, las limitaciones y las expectativas distorsionadas que pueden haber recibido por parte de las mujeres en sus vidas, así como en sus relaciones y en cómo fueron crianza y educación. Los hombres también necesitan liberarse y sanarse de un mundo masculinizado que distorsiona y hiere las energías masculinas.

La conexión a lo Femenino Divino les traerá plenitud, propósito, validación, paz interior y confianza equilibrada, autoestima y fuerza.

No hay ningún requisito específico para usar esta meditación y no hace falta registrarse porque no es una sintonización. Sólo hace falta un trozo de cordón o hilo blanco lo suficientemente largo como para atarlo alrededor de la muñeca.

Para empezar la meditación, simplemente hay que elegir una de las horas proporcionadas para la Sintonización para la Bendición del Útero y sentarse cómoda y tranquilamente. Ten el cordón o hilo frente a ti.

Lee la meditación e imagina, visualiza o siente las energías fluyendo hacia ti. Después, reposa en las energías durante 20 minutos.

Al final de la sesión, asegúrate de que tienes algo para comer y beber.

# Moon Blessing meditation for men

---

## *La meditación de Bendición Lunar:*

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

Cierra los ojos y lleva la conciencia a tu cuerpo.

Siente tu peso sobre el cojín o la silla, el peso de tus brazos sobre tu regazo. Inspira profundamente y siéntete centrado en tu interior.

Siente, imagina o visualiza que un árbol muy anciano está ante ti bañado por la plateada luz de la luna. Sus dos ramas más grande suben hacia el cielo nocturno y parecen querer tocar la Luna Llena que os ilumina tanto a ti como al árbol.

Una hermosa mujer, vestida con ropas blancas largas y sueltas, emerge desde debajo del árbol y camina hacia ti. Su piel irradia la luna llena y te arrodilla ante su dulzura, belleza, serenidad, pureza, gracia y magia, que te rodean.

Estando de pie ante ti, te toca suavemente en la coronilla y sientes como cada parte de ti se abre completamente a Ella.

*(Pausa)*

Su Luz, Amor y aceptación fluyen sobre ti y a través de ti.

Ella acepta y ama todo lo que tú eres. Ella bendice tu masculinidad, tu fuerza, tu mente y tu corazón.

*(Pausa)*

Sientes que está complacida contigo, que valora quién eres y tú te sientes completo y renovado.

Mientras la luz de la luna fluye sobre ti y a través de ti compartiendo Su Amor, Luz y Bendición, te conviertes en su Paladín.

Ahora siéntate y simplemente disfruta de las energías durante 20 minutos.

Al final de la sesión:

Lleva de nuevo la conciencia de vuelta a tu cuerpo.

Siente tu peso en la silla y muévete suavemente tus dedos de las manos y de los pies. Inspira profundamente y abre los ojos.

Ata el cordón o hilo blando alrededor de tu muñeca como un signo de que estás bendecido por lo Femenino Divino.

©2012 Miranda Gray  
Translation by Jana

## Moon Blessing meditation for men

Ahora come y bebe algo para volver a la tierra completamente.

-----

### *Para parejas*

La Bendición del Útero femenina y la meditación de Bendición Lunar masculina pueden hacerse al mismo tiempo.

A la hora que tu pareja haya elegido para hacer la Sintonización de Bendición del Útero, siéntate con ella mientras hace la meditación de Bendición del Útero. Sé consciente de que estás sentado en las radiantes energías de lo Femenino Divino y siéntete abierto a su presencia.

Después de 20 minutos, tu pareja puede leerte en algo la meditación de Bendición Lunar. Puede poner sus manos sobre ti para que compartas las energías de lo Femenino Divino que ella alberga en su interior.

Permaneced juntos, bañados en la luz de la Diosa tanto tiempo como queráis.

Después ,aseguraos de que coméis y bebéis algo. (¡Incluso si las energías de la meditación os han llevado a tener sexo sagrado y los dos tenéis ganas de dormir!)

### *Nota para las mujeres:*

Cuando compartas las energías de lo Femenino Divino de esta manera, simplemente sé consciente de las raíces de tu Árbol del Útero y de la Luz de la Luna fluyendo sobre vosotros y a través de vosotros. Deja que lo Femenino Divino vaya donde desee y haga lo que desee.

Al final de la meditación bebe agua de tu Cuenco del Útero.

Tal vez te apetezca atar ceremonialmente el hilo o cordón blanco sobre la muñeca de tu compañero como reconocimiento de su rol como Paladín de lo Divino Femenino.

### *En grupos mixtos*

#### *Nota para la organizador u organizador:*

Comienza la meditación de la Bendición del Útero a la hora elegida para la Sintonización. Los hombres son bienvenidos a estar en el grupo y disfrutar de las energías de la presencia de lo Femenino Divino.

Después de 20 minutos, una mujer puede leer en alto la “meditación de Bendición Lunar” para los hombres del grupo.

Después, que una mujer diferente lea la meditación “Compartiendo la Bendición” añadiendo la frase:

## Moon Blessing meditation for men

Que la energía despierte y sane la sacralidad de la Tierra y a la Diosa en la Tierra.

**Ahora dejad que la energía de la Luna que está arriba fluya de vuestras cabezas a vuestros corazones y se extienda a los hombres de este grupo.**

Al final de la meditación, puede que os apetezca elegir una mujer del grupo que ate los hilos o cordones blancos a las muñecas de los hombres o que lo hagan sus parejas, si es que están en el grupo.

-----

*Espero que disfrutéis usando la meditación y participando en el despertar de las energías de lo Femenino Divino. Los hombres tienen un papel muy importante en el reconocimiento y renacimiento de Sus energías y en el proceso de devolver el equilibrio y la armonía a nuestro mundo.*

*Después de la meditación podríais experimentar algún tipo de "limpieza" mientras las energías sanadoras se procesan y se integran. Asegúrate de beber mucho agua y descansa si te sientes cansado. Cualquier emoción desafiante o cansancio desaparecerá con naturalidad y son síntomas del trabajo de sanación. Todo es para el Mayor Bien.*

*Amor y bendiciones, Miranda*

### **Sobre Miranda Gray**

Miranda Gray es escritora, artista, sanadora y maestra. Su principal interés está en lo Femenino Divino, las energías de las mujeres y el descubrimiento de la feminidad: qué es realmente y cómo puede cambiar la manera en que percibimos a las mujeres y la manera en que vivimos.

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