

## Cómo participar en las Worldwide Womb Blessings®

*Estoy encantada de que vayas a participar en la Worldwide Womb Blessing.*

*La Bendición no solo tiene la intención de traer sanación conexión a tu propio útero y feminidad, sino que también está diseñada para anclar la Bendición de la Divinidad Femenina en tu Tierra. Esto ayuda a que las energías femeninas se despierten en todas las personas y trae energía amorosa, cariñosa y creativa al mundo para inspirar un nuevo rumbo para la humanidad.*

*Por favor, disfruta de la energía que has recibido y del viaje en que cada Bendición te llevará hacia la plenitud y la celebración y la alegría de ser mujer.*

*Amor y bendiciones, Miranda*



## Preparación para tu Womb Blessing®

Al igual que al recibir un paquete, todo lo que tienes que hacer es estar abierta a recibir el regalo de la Womb Blessing. Sin embargo, es posible que desees hacer algunos ejercicios antes para ayudarte a estar más consciente de tu centro del útero y para despertar, abrazar y disfrutar de sus bellas y empoderantes energías. Si eres nueva en la meditación, estos ejercicios te ayudarán a practicar para la Womb Blessing.

### ❖ Ejercicio previo a la Sintonización Womb Blessing®

Tal vez quieras probar este simple ejercicio en los días previos a la Womb Blessing para despertar tu centro del útero para recibir las energías de la sintonización.

**Lleva tu conciencia a tu útero, el cual se encuentra justo debajo de tu ombligo.**

**Imagina que un gran caldero dorado descansa en tu cintura pélvica, lleno de hermosa agua cristalina. Imagina que tomas una gran cuchara de plata y comienzas a remover las aguas de este caldero que se encuentra dentro de ti. Haz formas en el agua con tu cuchara y agita las energías.**

Haz esto durante unos cinco minutos, y luego coloca tus manos sobre tu útero durante otros cinco minutos. Puede ser que experimentes sensaciones físicas en tu útero, emociones o pensamientos restrictivos a medida que las energías se limpian.

Bebe un vaso de agua después de este ejercicio para ayudar con cualquier desintoxicación que pueda haber ocurrido.

## ❖ La Meditación del Árbol del Útero

Tal vez desees hacer esta meditación antes, como parte de tu preparación para la Womb Blessing. Tomará entre 5 y 10 minutos, y se puede hacer en cualquier momento antes de la Worldwide Womb Blessing.

El Árbol de la Luna es un antiguo símbolo de la Divinidad Femenina, y podemos usarlo en meditación para conectarnos con nuestro útero.

No necesitas ser buena visualizando o ser capaz de 'ver' las imágenes para hacer esta meditación; la energía sigue a la intención. Durante la meditación, ten en cuenta cómo te sientes emocionalmente, cómo te sientes dentro de tu cuerpo y cómo te sientes alrededor de tu cuerpo. Puedes sentir calor o presión en tu útero, corazón y manos a medida que las energías comienzan a fluir y comienzan a abrir estos centros.

Cierra los ojos y trae la conciencia a tu cuerpo.

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

Trae tu 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 como joyas en sus extremos. Las raíces del Árbol del Útero crecen en las profundidades de la Tierra, conectándote y enraizándote con sus energías, y conforme te enraizas puedes sentir o ver sus energías fluyendo hacia arriba, hacia tu útero.

Siéntete centrada y equilibrada.

Ahora deja que a la imagen de tu Árbol del Útero crezca hasta que las ramas se separen a la altura de tu corazón.

Al conectarte con esta imagen, siente o imagina que tu centro del corazón se abre y la energía fluye hacia abajo por tus brazos a tus manos y tus dedos. Siente la conexión de amor entre la Tierra, tu útero y tu corazón.

Relájate. Siéntete fuerte, amorosa y empoderada.

Para finalizar la meditación, permite que la imagen o la sensación de tu Árbol del Útero se reduzca hasta tu útero, pero mantén la conciencia de las raíces que se adentran profundamente en la Tierra, dándote fuerza y enraizándote.

Regresa tu conciencia a tu cuerpo, a tu peso en la silla y al peso de tus manos en tu regazo.

Mueve suavemente los dedos de las manos y los pies y abre tus ojos. Ahora lleva esta maravillosa energía al Mundo.

## ❖ Algunas preguntas sobre la Bendición:

### ¿Cuánto tiempo tomará la Bendición?

Unos 20 minutos.

Después de 20 minutos, tal vez desees continuar con la "Meditación para Compartir" durante otros 10 minutos para ayudar a enraizar esta hermosa energía en la Tierra.

### ¿Cualquiera puede recibir la energía?

Cualquier mujer, o cualquier niña que haya comenzado su ciclo, puede recibir la sintonización de la Bendición. Es una oportunidad maravillosa para que madres e hijas compartan su conexión con la Divinidad Femenina.

Las mujeres que ya no tienen un ciclo, o que no tienen un ciclo por razones médicas o químicas, también pueden recibir la Bendición.

Las mujeres embarazadas pueden recibir la Bendición. En cualquier trabajo de energía a distancia, tenemos la opción de aceptar o no la energía, y el bebé podrá elegir si recibe la energía o no. El regalo de energía se otorga de acuerdo con la Voluntad y Amor Divinos, y trabajará con cada una de nosotras individualmente de acuerdo con nuestras necesidades y nuestro camino en la vida.

### ¿Qué pasa si no puedo meditar a la hora que elegí?

El regalo de energía se enviará de todos modos, pero la energía "quedará en un estante". Esto significa que tu Ser Superior guardará la energía hasta que tengas un momento de tranquilidad para realizar la Meditación de la Womb Blessing y recibir la energía.

### ¿Qué pasa si no estoy lista para esta energía?

Tu Ser Superior guardará la energía hasta que estés lista para integrarla.

### ¿La Bendición es sólo acerca de la fertilidad?

No. La fertilidad es una parte pequeña pero importante de nuestras energías femeninas. Nuestro centro del útero y nuestro ciclo menstrual nos brindan muchas habilidades y dones maravillosos y empoderadores. La Divinidad Femenina es dinámica y desafiante, amorosa y nutritiva, mágica y sexy, creativa e intuitiva, fuerte y sabia; y nosotras también somos así.

### ¿Podemos recibir la Bendición en un grupo?

¡Sí! Es una hermosa idea.

Después de la Womb Blessing de 20 minutos, puedes dirigir la Meditación para Compartir Meditación, la Bendición Earth-Yoni y la Meditación del Arquetipo de la estación. Esta es una hermosa forma de compartir el regalo que has recibido. Puedes llevar comida al grupo que refleja la Luna Llena y la generosidad de la Madre. Lee la sección 'Organizando un grupo' a continuación.

## ¿Cómo participo?

**1) Ve a [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com) y sigue el enlace de "registro" para registrarte para el horario elegido.** Ten en cuenta que deberás hacer esto para cada Worldwide Womb Blessing en que desees participar, para que así sepamos y te enviemos la energía ese día.

**2) Antes de tu hora elegida para la Bendición:**

Llena un Cuenco del Útero con agua, para representar las Aguas Vivientes del útero, y coloca una pequeña vela en el otro cuenco para representar la Luz de la Bendición que llenará tu centro del útero.

Coloca los cuencos en un lugar seguro frente a ti para que no se vuelquen.

Pon algo de música.

Ten impresiones de las meditaciones requeridas (o las versiones de audio).

**3) Para recibir la Bendición:**

A la hora que escogiste, lee lentamente la Meditación de la Womb Blessing, imaginando tu Árbol del Útero. Siéntate relajada para recibir la energía hasta 20 minutos después de la hora. Puede que sientas calor, hormigueo o tensión en el útero, o incluso un despertar de energía sexual.

### **O bien: Termina la sesión**

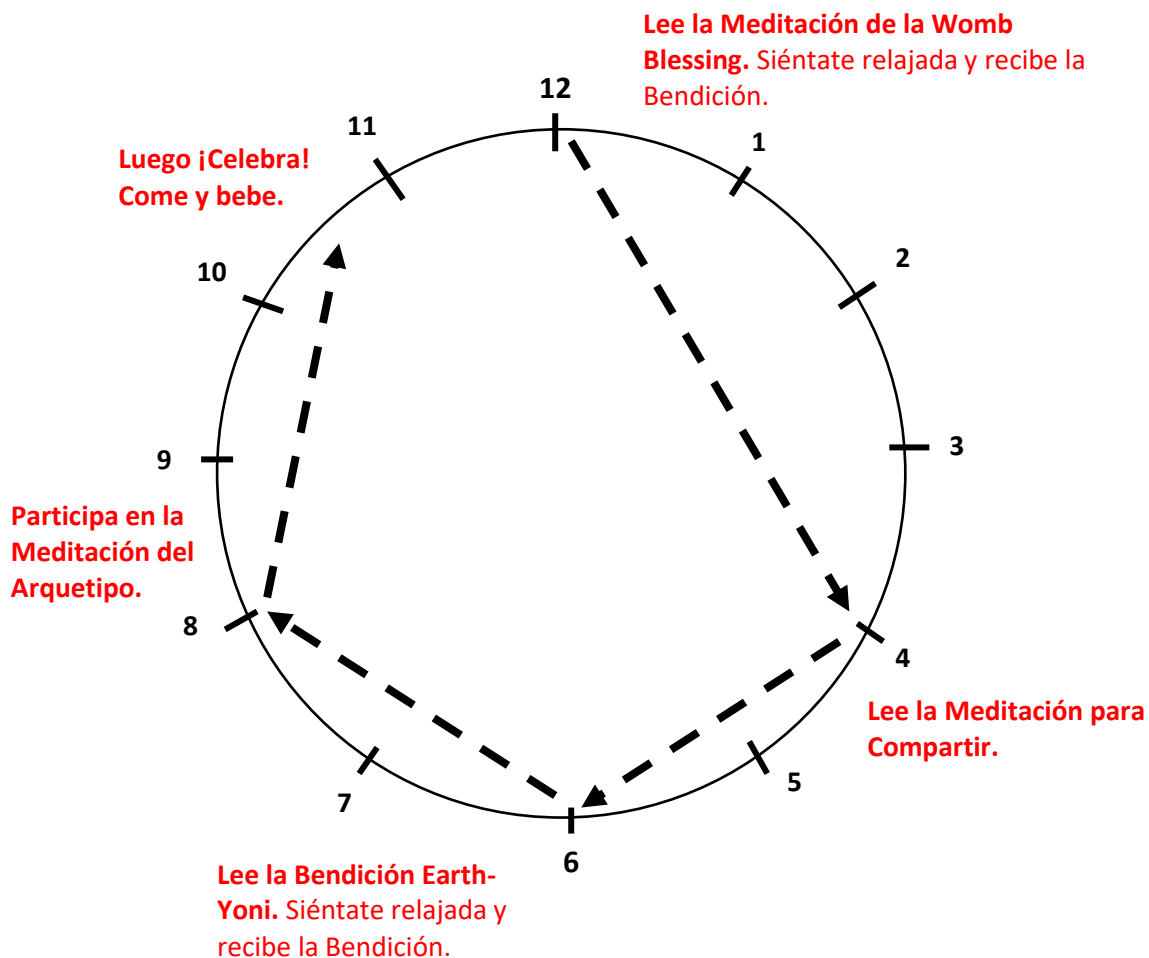
- 1) Haz crecer tus raíces del Árbol del Útero profundamente en la Tierra.
- 2) Bebe el agua de tu Cuenco de Útero. La energía de la sintonización también bendecirá el agua, y puedes beberla al final o compartirla con otros.
- 3) Bebe y come algo apetecible, en celebración.

### **O: Participa en las meditaciones adicionales**

- 1) La Meditación para Compartir (10 minutos)
- 2) La Bendición Earth-Yoni (10 minutos) - Consulta el documento aparte "Bendición Earth-Yoni - Cómo participar" para obtener instrucciones.
- 3) Haz crecer tus raíces del Árbol del Útero profundamente en la Tierra.
- 4) Bebe el agua de tu Cuenco de Útero.

- 5) La Meditación del Arquetipo (10 - 15 minutos)
- 6) Bebe y come algo apetecible, en celebración.

## ☞ Cómo participar en la Worldwide Womb Blessing®



## ❖ ¿Qué necesito para participar?

Necesitarás:

- **Dos pequeños 'Cuencos del Útero'**: pueden ser cualquier tipo de cuencos o tazas.
- **Un chal o pañuelo** para colocarte alrededor de los hombros para crear un espacio sagrado y para enfocarte en tu cuerpo.
- **Una copia impresa de la Meditación de Womb Blessing** que se proporciona a continuación, o descarga una versión de audio.

- **Una copia impresa de la Meditación Tierra-Yoni y la Meditación Compartida.**
- **Una copia impresa de la meditación del Arquetipo** - ver documentos aparte.
- Algo para comer después

Para mejorar la experiencia, quizás te guste:

- Poner algo de musica relajante.
- Crear un altar
- Decorar la habitación para reflejar el Arquetipo de la tierra.
- Hacer la meditación con amigas y familiares en persona o a través de Skype.

### ¿Cómo organizo un grupo?

- Todas las mujeres que asistan al grupo que deseen recibir la sintonización de la Womb Blessing deben registrarse por separado en [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com) , eligiendo la hora que el grupo haya acordado.
- Puedes hacer que una participante del grupo lea las meditaciones en voz alta o reproducir una versión de audio.
- Pídeles a las mujeres que traigan alimentos para compartir para comer después.
- Pregunta a las mujeres si les gustaría compartir algo extra antes o después de la Bendición, por ejemplo, una danza, un canto, un ritual, una meditación, una narración de cuentos, etc.
- Díles a las mujeres de cualquier elemento adicional que necesiten traer para la Meditación del Arquetipo.
- La Womb Blessing es gratuita, pero las organizadoras de grupos pueden cobrar una pequeña cantidad para cubrir los gastos directos, por ejemplo, el alquiler de la sala o la impresión de afiches.

### ❖ Después de tu Womb Blessing®

Asegúrate de beber agua para ayudar con cualquier desintoxicación que pueda ocurrir.

Quizás desees hacer el Ejercicio de Autosanación a continuación todos los días del mes posterior a la bendición para ayudarte a mantenerte conectada con la energía de la Womb Blessing y con tus energías femeninas. También te podría gustar hacer la meditación de la Womb Blessing y la Meditación para Compartir todos los días.

## Ejercicio de Autosanación

Durante los 28 días posteriores a la Bendición, la energía continuará sanando, energizando y liberando patrones viejos y no deseados. Estos pueden ser físicos, mentales, emocionales o espirituales, así que se amable contigo misma; come y bebe saludablemente, y haz el ejercicio de autosanación todos los días por 5 a 10 minutos o más.

Siéntate o acuéstate cómodamente con las manos sobre tu útero.

Imagina una gran Luna Llena llenando tu útero con hermosa luz plateada blanca.

Al hacer esto, la energía fluirá naturalmente, y es posible que la sientas en tus manos y útero como una sensación física. No todas las personas perciben la energía mientras fluye, cada una tiene su propia experiencia única de la energía.

¡Relájate y disfruta!

Al final, agradece a la Divinidad Femenina por su hermoso regalo de Bendición, energía y sanación.

## ❖ Recorriendo el Camino de la Womb Blessing®

Para apoyar tus Womb Blessings, puede que quieras seguir **El Camino de la Womb Blessing**, el cual consiste en actividades diarias durante el mes posterior a la Bendición. Estas se describen en detalle en el libro "El Despertar de la Energía Femenina: el camino de la Worldwide Womb Blessing de regreso a la auténtica feminidad" por Miranda Gray.

El camino de la Womb Blessing te ayuda a explorar tus energías, descubrir la Divinidad Femenina y vivir tu auténtica feminidad en el mundo moderno.



*Womb Blessing® es una marca registrada simplemente para proteger la integridad del trabajo.*