

Introducción a la Bendición del Útero



¿Qué es una sintonización de Bendición del útero?

Una Sintonización de Bendición del Útero es un regalo de energía desde lo Femenino Divino para la sanación del “Grial femenino” – el útero – y para la sanación y fortalecimiento de tu conexión personal y la encarnación de lo Femenino Divino , a la Luna y a la Tierra que están dentro de ti. También ayudará a restaurar el espíritu femenino al Mundo.

Una “sintonización” es una técnica energética que conecta a la gente a una energía sanadora y la Bendición del Útero es una manera para hacer llegar esta hermosa energía

hasta ti.

Preparación para la Bendición del Útero

Igual que cuando recibes un paquete, todo lo que tienes que hacer es para recibir tu regalo es abrirlo. Sin embargo, puede que te guste hacer algunos ejercicios previamente que te ayudarán a ser más consciente de tu útero, para despertar, abrazar y disfrutar sus hermosas y empoderadoras energías. Si eres nueva en esto de la meditación, estos ejercicios te ayudarán a practicar para la propia práctica de la Bendición del Útero.

Durante los próximos días te enviaré algunos ejercicios para hacer antes de la bendición, durante la bendición y después.

Para recibir la bendición simplemente necesitas un lugar cómodo y tranquilo para sentarte durante 20 minutos, pero hay algunas que a lo mejor te apetece tener cerca.

- Dos cuencos pequeños – del tamaño aproximado de los cuencos de arroz chinos o japoneses. Pondrás agua en uno, para beber después de la bendición, y en el otro una vela. Obviamente, tienen que servir para contener agua el uno y a prueba de fuego el otro. Estos cuencos van a simbolizar tu sagrado Grial, tu útero, así que elige cuencos que sientas como hermosos, mágicos y especiales para ti.
- Una velita de té para el cuenco.

Womb Blessing with Miranda Gray

- Un chal o pañuelo – elige un color que exprese la fase de tu ciclo, o la fase de tu vida, o lo Femenino Divino .
- Música relajante.
- Algo para comer después.

Meditación del Árbol del Útero

Esta es una meditación que puede que te guste hacer como parte de tu preparación para la Bendición del Útero. Se tarda entre 5 y 10 minutos y puedes hacerla en cualquier momento antes del 7 de febrero.

El Árbol de la Luna es un antiguo símbolo de lo Femenino Divino y podemos usarlo en meditación como una manera de conectar con nuestro útero. Tu útero se encuentra justo por debajo de tu ombligo.

Para hacer esta meditación no necesitas ser buena visualizando ni ser capaz de “ver” las imágenes: la energía sigue a la intención. A lo largo de la meditación, sé consciente de cómo te sientes emocionalmente, de cómo te sientes dentro de tu cuerpo y como sientes lo que hay a tu alrededor. Puede que tengas una sensación cálida o de presión en tu útero, en el corazón o en las manos cuando la energía empiece a fluir y a abrir esos centros.

Cierra los ojos y lleva 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 dentro de ti misma.

Lleva la conciencia a tu útero.

Ve, siente o imagina que tu vientre es un árbol con dos ramas principales, con hermosas hojas y frutas rojas y brillantes como joyas colgando. Las raíces del Árbol del Útero se extienden hacia abajo profundamente en la Tierra, conectándote y enraizándote a sus energías y, mientras te enraizas, puedes sentir o ver sus energías fluyendo hacia tu útero.

Te sientes centrada y equilibrada.

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

Womb Blessing with Miranda Gray

Mientras te conectas con esta imagen, siente cómo tu centro del corazón se abre y la energía fluye hacia tus brazos, hacia tus manos y hasta tus dedos. Siente la conexión amorosa entre la Tierra, tu útero y tu corazón.

Relájate. Siéntete llena de fuerza, de amor y de poder.

Para finalizar la meditación, deja que la imagen o la sensación de tu Árbol del Útero se recoja de nuevo hasta tu útero, pero conserva la conciencia de las raíces bajando profundamente hasta la Tierra, dándote su fuerza y su estabilidad.

Trae de nuevo la conciencia a tu cuerpo, a tu peso en la silla y al peso de tus manos sobre su regazo.

Mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies y abre los ojos.

Ahora comunica esa energía de la Diosa al mundo.

Algunas preguntas sobre la Bendición:

¿Cuánto va a durar?

Alrededor de 20 minutos.

Después de esos 20 minutos puede que te apetezca continuar con una meditación adicional que os proporcionaré y que dura otros 10 minutos para ayudar a enraizar esta hermosa energía en la Tierra.

¿Puede recibir cualquier esta energía?

Cualquier mujer o cualquier chica que haya empezado sus ciclos puede recibir la bendición. Es una hermosa oportunidad para las Madres y las Hijas de compartir su conexión con la Diosa.

Las mujeres que ya no tienen sus ciclos también pueden recibir la bendición.

Las mujeres embarazadas pueden recibir la bendición. En cualquier trabajo de energía a distancia tenemos la posibilidad de elegir libremente si recibimos o no la energía y el bebé será podrá elegir si la recibe o la rechaza. Este regalo energético se da de acuerdo con la

©2012 Miranda Gray

Traducción: Jana , Sacerdotisa de la Diosa

Womb Blessing with Miranda Gray

voluntad Divina y el Amor y funcionará para cada una de nosotras individualmente de acuerdo a nuestras necesidades y al camino de nuestra vida.

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

Se te enviará el regalo energético, pero la energía se quedará “almacenada”. Eso quiere decir que tu Ser Superior guardará la energía hasta que tengas un momento tranquilo en el que pausadamente puedas abrirte y recibir la energía.

¿Qué ocurre si no estoy preparada para la energía?

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

¿La bendición tiene que ver sólo con la fertilidad?

No. La fertilidad es una parte pequeña, pero importante de nuestras energías femeninas. Nuestro centro del útero y nuestro ciclo menstrual nos traen habilidades y dones maravillosos que nos llenan de poder. Lo Femenino Divino es dinámico y desafiante, amoroso y nutritivo, mágico y sexy, creativo e intuitivo, fuerte y sabio. Y así somos nosotras.

¿Podemos recibir la bendición en grupo?

¡Sí! Esa es una idea preciosa.

Después de los 20 minutos de la Bendición del Útero, alguien del grupo puede leer la meditación adicional para ayudar a enraizar la energía en el Mundo. Es una hermosa manera de compartir el regalo que habéis recibido.

A lo mejor os apetece traer comida para el grupo que refleje la Luna Llena y la Abundancia de la Diosa Madre.

Quiero dar las gracias a Jana, Sacerdotisa de la Diosa, para la traducción de la versión en Inglés.