

La Worldwide Womb Blessing de mayo

La Worldwide Womb Blessing® despertando y sanando las energías de las mujeres desde 2012

Originadora: Autora y profesora Miranda Gray

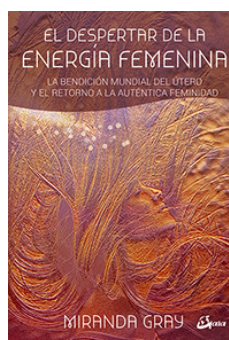


[Click here for Miranda's personal welcome](#)

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

Averigua más sobre la worldwide Womb Blessing en ["El Despertar de la Energía Femenina"](#) de Miranda Gray.



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. Si eres nueva en la meditación, estos ejercicios te ayudarán a practicar para la Womb Blessing.

En el Día de 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.
- [La Meditación de Womb Blessing](#) y [La Meditación para Compartir](#) que se indican a continuación, o [descarga una versión de audio](#).
- Algo para comer después.

Para mejorar la experiencia, quizás te guste:

- Poner algo de música relajante.
- Crear un altar
- Decorar la habitación para reflejar el Arquetipo de la tierra.
- Hacer la meditación con amigas y familiares en persona o en línea
- Participa en las meditaciones adicionales:

1. [La Bendición Earth-Yoni](#)
2. [La meditación estacional del hemisferio norte](#)
[La meditación estacional del hemisferio sur](#)

Elige la meditación para tu hemisferio y comprueba en el texto de la meditación lo que vas a necesitar.

La Worldwide Womb Blessing de mayo

La Worldwide Womb Blessing® despertando y sanando las energías de las mujeres desde 2012

Originadora: Autora y profesora Miranda Gray

Cómo participar:

Fácil paso a paso

Paso 1: En el momento que elijas, lee la hermosa mediación de la Womb Blessing. (5 minutos)

Paso 2: Recibe la Bendición. Siéntate tranquilamente, relájate y recibe la hermosa energía (15 minutos)

Paso 3: Enviar y recibir luz. Lee la Meditación para Compartir y envía y recibe luz y amor de todas las mujeres que participan alrededor del mundo (10 minutos)

Paso 4: Celebra! Bebe, come y celebra tus bellas energías femeninas!

Paso 5: Participa en meditaciones energéticas femeninas adicionales! Además de la meditación de la Womb Blessing, también puedes participar en una o en las dos meditaciones adicionales siguientes:

1. La Bendición Earth Yoni
La meditación estacional

Entonces, ¡celebra! Bebe, come y celebra tus bellas energías femeninas!

Step 6: Continúa tu viaje de despertar y sanación... inscríbete en tu próxima worldwide Womb Blessing.

Recibe otra Womb Blessing personal para abrir y sanar niveles más profundos de tus energías femeninas, disfruta de otra Bendición de la Earth-Yoni y descubre las próximas meditaciones estacionales.

Te avisaremos cuando se abra la inscripción! 😊



<https://www.facebook.com/worldwidewombblessing/>



<https://www.instagram.com/wombblessing.mirandagrays/>

1. La Meditación de la Womb Blessing®

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.

A la hora que escogiste:

Cierra los ojos y lleva la conciencia a tu cuerpo.

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

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

Siéntete enraizada y equilibrada.

Ahora permite 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, ve o siente tu centro del corazón abierto y energía que fluye hacia abajo por tus brazos a 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 siguen creciendo hacia arriba hasta acunar una Luna Llena por encima de tu cabeza. La belleza de la Luna Llena te baña en una pura luz blanca y plateada limpiando tu aura y tu piel.

Ábrete a recibir la luz de la Luna. Permite que entre por tu coronilla y llene tu cerebro con luz. Relájate más y recibe esta luz en tu corazón. Relájate aún más, abre tu útero y permite que esta energía llegue a tu útero en una bendición.

Siéntate relajada recibiendo la energía y la sintonización de la Womb Blessing hasta 20 minutos después de la hora.

Para terminar la meditación:

Vuelve a traer tu conciencia a tu centro del útero y haz crecer las raíces de tu Árbol del Útero profundamente dentro de la Tierra.

(Si vas a continuar con las otras meditaciones, no necesitas hacer la siguiente parte)

Toma una respiración profunda.

Mueve los dedos de tus manos y tus pies.

Sonríe.

Abre tus ojos.

Bebe el agua de tu Cuenco de Útero y come algo apetecible.

La Worldwide Womb Blessing de mayo

La Worldwide Womb Blessing® despertando y sanando las energías de las mujeres desde 2012

Originadora: Autora y profesora Miranda Gray

2. La Meditación para Compartir

Siente que la luz llena tu cabeza y tu corazón y fluye hacia abajo por tus brazos a tus manos.

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

Siéntela cómo fluye hacia otras tierras, cambiando la vibración a una de la Divinidad Femenina. Siéntela sanadora, amorosa, calmante y nutriente para todo el mundo.

Siente la presencia de todas las otras mujeres alrededor del mundo que están conectadas con esta energía en este momento. Envíasela a ellas, y recíbela de ellas, compartiendo, en amor y comunión. *(Pausa)*

Ahora permite que la energía de la Luna que está por encima fluya de tu cabeza a tu corazón, a tu útero y hacia abajo en tu Tierra.

Deja que la energía despierte y sane la sacralidad de la Tierra y la diosa en la Tierra. *(Pausa)*

Para terminar la meditación:

Trae tu conciencia de nuevo a tu cuerpo y haz crecer las raíces de tu Árbol de Útero profundamente dentro de la Tierra. Siente tu peso en la silla. Toma una respiración profunda. Mueve los dedos de tus manos y tus pies. Sonríe. Abre tus ojos.

Bebe el agua de tu Cuenco de Útero. Bebe y come algo apetecible en celebración.

Si lo deseas, puedes participar en una de las dos meditaciones adicionales:

1. [The Earth-Yoni Blessing](#)
2. La mediación estacional para [el Norte](#) o [el Sur](#).

Rellena el agua de tu Cuenco.

Meditaciones opcionales

Se pueden añadir las siguientes actividades después de la Meditación-para Compartir.

3. Bendición Earth-Yoni

La **Bendición de Earth-Yoni** es un compartir a nivel mundial de la energía de la Madre Divina en la cual las mujeres participantes reciben la energía de la Bendición Earth-Yoni para traer sanación y restaurar la sacralidad a sus Yonis (palabra sánscrita para vagina y vulva).

La Bendición Earth-Yoni es un regalo de amor ofrecido libremente para la sanación de todas las mujeres. Espero que la disfrutes. Amor y abrazos Miranda

El Yoni

El Yoni es un santuario sagrado. Es la hermosa entrada a través de la cual la energía de la Tierra entra en nuestro cuerpo, la puerta de entrada a través de la cual emerge la vida, y a través del cual nos conectamos con la Tierra. El Yoni vincula el mundo exterior con la oscuridad interior y el centro espiritual de nuestro útero, y nos conecta con la Tierra. Es el santuario físico de la Divinidad Femenina en su aspecto de mujer joven, mujer adulta, mujer madura y mujer mayor.

En esta simple bendición, la Madre Divina regresa a nosotras, para sanar la marginación y despertar su energía y presencia en nuestras vidas.

Cómo participar:

1. **Lee la meditación** a continuación e imagina las escenas mientras lees. Si has organizado un grupo, puedes elegir a una mujer para que lea la meditación.
2. Siéntate en silencio para recibir la Iniciación Earth-Yoni. Puedes sentir hormigueo en tu cuerpo, puedes ser consciente de la energía, los colores o la Divinidad Femenina, o simplemente puedes sentirte en paz.
3. Si lo deseas, puedes continuar con la Meditación del Arquetipo. Si deseas finalizar la sesión, estírate, toma agua y come algo para ayudar a enraizarte. Come conscientemente, saboreando cada bocado y sabiendo que estás comiendo el cuerpo de la Madre, haz que comer sea una oración sensual de amor y conexión

La Worldwide Womb Blessing de mayo

La Worldwide Womb Blessing® despertando y sanando las energías de las mujeres desde 2012

Originadora: Autora y profesora Miranda Gray

La Meditación de la Bendición Earth-Yoni

La Bendición tomará 10 minutos. Pon tus manos en la **posición Yoni** (**ver fotografía**).

Si tienes dificultades para hacer la forma, solo asegúrate de que tus manos estén cómodas. Piensa en tus manos haciendo una forma de corazón.

Lee atentamente la meditación a continuación, dándote tiempo para visualizar y experimentar cada aspecto de la misma.

Siéntate cómodamente y cierra los ojos.

Lleva tu conciencia a tu útero, a tu Yoni y a la Tierra. Respira profundamente.

Ve, siente o imagina que estás de pie en una hermosa playa con las olas lavando suavemente tus pies. Frente a ti hay una pequeña isla sagrada cubierta de árboles antiguos.

(Pausa)

Serpenteando hacia arriba entre los árboles hay un sendero agreste junto a un pequeño arroyo. Oyes el ruido de la corriente mientras fluye en pequeñas cascadas entre las rocas.

Sigues el sendero hacia arriba, consciente de la Tierra bajo tus pies descalzos, de las energías suaves de los árboles, plantas y animales que te rodean, y del cálido contacto de la luz del sol. Te relajas mientras subes y sientes la conexión sagrada entre tu Yoni, la vida y la Tierra.

(Pausa)

El sendero termina en la fuente del arroyo, que es un pequeño santuario ubicado entre dos enormes rocas blancas. Ves el agua que emerge de la apertura del santuario de la Madre Tierra, y sientes la presencia de su amor que te rodea.

(Pausa)

Entras al santuario circular, y una sola ventana alta de vitrales llena el espacio con hermosos colores. Ves plantas, animales y pájaros delineados en el vitral.

En el centro del espacio hay un gran cuenco circular blanco con un borde largo desde el cual fluyen las aguas del cuenco para crear el arroyo. Te sientas en un hermoso cojín decorado frente al cuenco.

Siente como se abre tu Yoni y el despertar de la energía dentro de él.

Tu corazón, Yoni y útero, se llenan con la energía de la diosa y amor profundo.

(Pausa)

Para terminar:

Junta tus manos y bebe de las aguas que fluyen del cuenco. Mientras bebes, haz un compromiso en tu corazón con la Madre Divina de transmitir su bendición a otras mujeres. Siente gratitud por la profunda conexión que ella ha hecho con tu corazón, tu Yoni y la Tierra.

(Pausa)



Lleva tu conciencia de regreso a tu cuerpo físico. Siente el peso de tu cuerpo.

Toma una respiración profunda y mueve los dedos de las manos y los pies.

Abre tus ojos y sonríe.

Puedes volver al santuario en cualquier momento para recibir apoyo, energía, guía y amor de la Madre Divina.

La Worldwide Womb Blessing de mayo

La Worldwide Womb Blessing® despertando y sanando las energías de las mujeres desde 2012

Originadora: Autora y profesora Miranda Gray

4. La Meditación Estacional del Hemisferio Norte:

Meditación Aceptando nuestra Sexualidad

Acerca de la meditación “Aceptando nuestra Sexualidad”

Las flores son un maravilloso reflejo de la belleza y la naturaleza sensual de la sexualidad femenina. Nos muestran que nuestra naturaleza sexual es bella cuando se abre, y que está presente para admirarla, nutrirla y disfrutarla.

Tanto la perspectiva tradicional como la publicidad moderna pueden restringir y dañar nuestra visión de las energías sexuales femeninas. Es hora de permitir que la flor de nuestra sexualidad se abra y de aceptarla en toda su belleza, así como de disfrutar la forma en que se expresa naturalmente en nuestra vida. Liberadas del temor, las limitaciones y las expectativas podemos descubrir nuestra verdadera sacralidad sexual.

El día de la Bendición del Útero puede ser especialmente poderoso si te encuentras en tu fase ovulatoria al momento de hacer la meditación “Aceptando nuestra Sexualidad” porque compartes las mismas energías que la Madre Tierra.

Meditación Aceptando nuestra Sexualidad

Necesitarás una flor o un ramo de flores frente a ti antes de comenzar la meditación.

Cierra los ojos y trae la conciencia a tu cuerpo.

Siente o percibe que tu centro de energía del Útero reside en tu bajo vientre. Inhala profundamente y relaja esta parte de tu cuerpo.

Abre los ojos y observa la flor que tienes frente a ti. Las flores son un hermoso reflejo de nuestra Feminidad Divina.

Al inhalar, inhala la belleza de la flor:

Di mentalmente **“Inhalo la belleza de esta flor y la llevo a mi útero”**.

Percibe que tu cuerpo y tu sexualidad son bellos. (Pausa)

Ahora inhala la suavidad y la fragancia de los pétalos:

Di mentalmente **“Inhalo la sensualidad de esta flor y la llevo a mi útero”**.

Percibe que la sensualidad de tu cuerpo es tu forma femenina natural de conectarte con el mundo. (Pausa)

Inhala la apertura de la flor:

Di mentalmente **“Inhalo la apertura de esta flor y la llevo a mi útero”**. Percibe que la sexualidad de tu cuerpo te abre al mundo para dar y recibir. (Pausa)

Inhala la energía de amor y de vida que rodea a tu flor:

Di mentalmente **“Inhalo el amor y la vida de esta flor y los llevo a mi útero”**. Percibe que tu sexualidad es la energía del amor y de la vida. (Pausa)

Ahora imagina o percibe que colocas la flor en tu útero:

Siente que tu sexualidad y tu sensualidad no están para ocultarlas en la oscuridad, sino para abrirlas a la luz. (Pausa)

Siente que tu sexualidad y tu sensualidad son bellas expresiones de la Divinidad Femenina para apreciar y disfrutar.

(Pausa)

Percibe que, como las flores, nuestra sexualidad y nuestra sensualidad existen de muchas formas diferentes y que cada una tiene su propia belleza y sacralidad.

(Pausa)

Durante el día, trae tu conciencia a la flor en tu útero y permite que su belleza y sus energías fluyan a través de ti en la forma en que caminas y hablas e interactúas con el mundo.

Cuando te sientas lista para finalizar la meditación:

Finaliza la meditación agradeciendo a la Divinidad Femenina y a la flor:

Agradezco a la Divinidad Femenina por la belleza de mi cuerpo, por mi sensualidad y mi sexualidad. Bendíceme, para que pueda crecer en total aceptación de este aspecto hermoso y sagrado de mí misma.

Agradezco a esta flor por sus regalos de sensualidad, sexualidad, amor y vida, y pido que estas energías permanezcan en mi útero y crezcan en armonía dentro de mí.

¡Bebe el agua de tu Cuenco del Útero, come y celebra!

Cuándo puedo hacer la meditación?

- En cualquier momento durante el verano, cuando las energías de la Madre son fuertes en la tierra.
- Durante la luna llena, cuando la luna está con las energías de la Madre.
- Durante la ovulación, cuando incorporas las energías de la Madre.

La Worldwide Womb Blessing de mayo

La Worldwide Womb Blessing® despertando y sanando las energías de las mujeres desde 2012

Originadora: Autora y profesora Miranda Gray

4. La Meditación Estacional del Hemisferio Sur:

Meditación para Sanación de la Línea Ancestral Materna

Acerca de la Meditación para Sanación de la Línea Ancestral Materna:

En nuestros huesos, en nuestro ADN, llevamos los patrones de la línea ancestral materna, el linaje mitocondrial. Este es el ADN que se transfiere de una madre a sus hijas e hijos, pero **solo son sus hijas** las que podrán transferirla a la próxima generación. Esta meditación se concentra en la sanación de la línea de útero a útero, nuestro linaje mitocondrial.

Dentro de nuestro ADN y la memoria celular, estamos unidas a nuestra línea ancestral materna; a su trauma, dolor y sufrimiento, pero también a su fortaleza, coraje, capacidad de improvisación y sabiduría. Si nos remontamos a tiempos antiguos, descubrimos que la raza humana proviene de una población muy reducida. Así que cuando un gran grupo de mujeres envía sanación hacia el pasado lo suficientemente remoto a través de su línea de útero a útero, también envía sanación a través de esa línea a todos los que la integran en el presente. Esto hace que la meditación para la “Sanación de la

Línea Ancestral Materna” sea una sanación muy poderosa para todos.

Según la tradición del hemisferio norte, Samhain o Hallowe’en es la celebración de la Madre Tierra en su paso desde el arquetipo de la Hechicera al de la Anciana Sabia.

También es el mejor momento para viajar al Mundo de Abajo, la tierra de los ancestros, para sanar nuestra línea ancestral materna y derramar la belleza, la magia, la fortaleza y la sabiduría de ese linaje ancestral en nuestra vida.

Para esta meditación, tendrás que crear representaciones físicas de tu línea ancestral materna: tu madre, hija, abuela, bisabuela, etc.

El Día de la Bendición del Útero puede ser especialmente poderoso si estás menstruando en el momento de la meditación de la “Sanación de la Línea Ancestral Materna” porque estarás compartiendo las mismas energías que nuestra Madre Tierra.

Meditación para Sanación de la Línea Ancestral Materna:

Coloca tu(s) muñeca(s) entre tus Cuencos del Útero, el cuenco de agua a la izquierda y el cuenco con la vela, a la derecha.

Conecta con tu Árbol del Útero y haz que las raíces crezcan profundo en la Tierra.

(Pausa)

Observa, percibe o siente que sobre ti brilla la Luna Llena más hermosa, bañándote en su luz plateada. *(Pausa)*

Sé consciente o imagina que a tu alrededor están paradas las mujeres de tu línea ancestral materna, bañadas por la Luz de Luna. *(Pausa)*

Observa su aspecto.

Algunas vienen del pasado reciente. Otras de nuestro pasado remoto. Algunas incluso provienen de las primeras familias de la humanidad.

Escucha sus voces, su sabiduría y la canción que traen.

Siente su amor, porque en este espacio, todas ellas son tus madres. *(Pausa)*

Toma conciencia que las integrantes de tu Linaje Ancestral Materno también son antepasadas de otras mujeres del Mundo. Todas somos hermanas de la misma familia de mujeres a través del tiempo. Al sanar tu línea ancestral, sanas la línea ancestral de otros.

Respira profundamente, y coloca los dedos sobre el área del útero de tu muñeca. Di en voz alta o en silencio:

Pido que el amor y la sanación de la Madre Divina sean dados a todas mis antepasadas Madres y a mi línea materna.

Que sanen todos los patrones genéticos y las memorias celulares. Que sanen todas las memorias energéticas y la memoria colectiva. Que el amor y la paz sean restaurados para mí y mi linaje. Que mis Madres anden conmigo en belleza y amor.

Observa o imagina lunas llenas en la palma de cada una de tus manos. Permite que la paz y el amor de la Divinidad Femenina fluyan a través de ti, de tus manos y entren en la muñeca. *(Pausa)*

Siente o imagina muy profundo dentro de ti, que tus patrones están sanando y que te estás transformando de una forma suave y profunda. Siente como se abre tu corazón para abrazar a tus Madres. *(Pausa)*

Cuando te sientas lista para finalizar la meditación:

Toma la cinta blanca y ácala alrededor de tu muñeca. Este es un símbolo de la sanación de tu línea ancestral materna y de la restauración de tu feminidad auténtica y libre. Di en voz alta o en silencio

Madres, les agradezco a todas porque me han dado la vida,
por su coraje en la adversidad al dar a luz a sus hijas, mis madres, por el
cuerpo que todas me han dado
y los aspectos de ustedes que muestro al mundo, por sus
regalos y talentos y habilidades
y por su sabiduría, que llevo profundamente arraigada en mis huesos. Jamás
camino sola porque ustedes están conmigo.
Mi amor y mi gratitud.

Trae la consciencia a tu cuerpo. Respira profundamente y mueve un poco los dedos de las manos y los pies. Abre los ojos, respira profundamente una vez más. Y sonríe.

¡Bebe el agua de tu Cuenco del Útero, come y celebra!

En un grupo

Tal vez desees que cada mujer acomode sus muñecas en un círculo, en un altar o en un espacio sagrado mientras celebran después de las meditaciones.

Qué hacer con tus muñecas después de la meditación:

La Worldwide Womb Blessing de mayo

La Worldwide Womb Blessing® despertando y sanando las energías de las mujeres desde 2012

Originadora: Autora y profesora Miranda Gray

Dependiendo de los materiales con los que hayas hecho las muñecas puedes:

- Devolverlas a la Madre Tierra enterrándolas.
- Colocarlas en tu altar o en un estante, como recordatorio de tus antepasadas.

Tal vez puedes exhibir tus muñecas ancestrales en un estante durante tu fase menstrual para honrar tu menstruación y reconocer tu vínculo de sangre (ADN) y útero con tus antepasadas.

Además, tal vez desees incluir a tus muñecas en celebraciones familiares o estacionales.

También es bello reconectar con nuestras Madres Ancestrales durante otras Lunas Llenas, y usar las muñecas como punto focal cuando necesitamos algo de apoyo u orientación.

Nuestra línea ancestral materna está en nosotros, tanto espiritual como físicamente, en nuestro útero y nuestro ADN. ¡Ellas participan en todo lo que hacemos en la vida!

Cuándo puedo hacer la meditación?

- En cualquier momento durante el otoño, cuando las energías de la Hechicera son fuertes en la tierra.
- Durante la luna menguante, cuando la luna está con sus energías de Hechicera.
- Durante el período premenstrual, cuando encarnas las energías de la Hechicera.