

# Prácticas de *Moon Mother*



## La devoción diaria.

Siéntate erguida en un lugar cómodo y tranquilo.

Lleva tu conciencia a tu útero

Visualiza tus raíces del útero creciendo dentro de la tierra:

‘Las raíces de mi útero crecen en el útero de la Madre tierra.

Ella llena mi útero de belleza, fuerza y vida.

Estoy en casa de la Madre tierra.

Soy fuerte en la Madre tierra.

Mi Árbol del Útero crece a partir de su belleza y su fuerza,

La energía fluye de mi corazón, mis pechos y mis manos.

Yo soy la Madre.’

Siente el amor, el empoderamiento, la fuerza, el cuidado, la nutrición y la generosidad que fluye a través de ti.

(Pausa)

Toma conciencia de que por encima de ti brilla la luna llena serena.

‘Por encima de mí brilla la Madre luna llena,

Estoy abierta a su espíritu y luz.

Soy un recipiente, fuerte, abierto y vacío para llevar su luz.

Luz de la luna llena mi estrella de la mente, mi cáliz del corazón, mis manos, mis pechos y mi caldero del útero.

Mi Corazón, mis pechos, las palmas de mis manos, y mi útero, ansían compartir su bendición.’

(Pausa)

Siente tu cuerpo como un recipiente hermoso, equilibrado, tranquilo y elegante sosteniendo su luz.

Ahora envuélvete con el oscuro manto estrellado de la Gran Madre que te cubre con su fuerza y protección.

©2012 Miranda Gray

[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

Translation by Paki de la Villa

# Prácticas de *Moon Mother*



Sé consciente de que tú y tu cuerpo, sois el recipiente de la diosa.

En tu corazón visualiza la luna llena y sé consciente de que eres el recipiente sagrado de esta luz, la servidora que se preocupa por ella y la lleva a las demás personas.

Coloca tus manos sobre tu corazón para sellar tu devoción y servicio.

Cuando sostenemos una energía de alta vibración, es muy importante que nos conectemos a la tierra para fortalecer y restablecer nuestras energías físicas, y para el equilibrio mental y emocional.

Esta meditación nos enraiza profundamente en la tierra, trayendo una fuerte conexión con la Diosa en el mundo físico. Ayuda a fortalecer nuestro cuerpo, mente y emociones, y ayuda a anclar nuestra alma en su hogar, en el útero y en el mundo. También nos ayuda a liberar el estrés, los viejos patrones y las restricciones, y trae a nosotras la conciencia de la Diosa en el ahora.

Esta primera parte de la meditación es el camino de la Madre del mundo, la que nutre y da a luz.

La segunda parte de la meditación consiste en llenar la copa terrenal con la luz del espíritu de lo divino femenino que podemos llevar a las demás personas. Nos abrimos a su espíritu y nuestro corazón se abre y se llena con su luz. Su luz nos restituye al amor, que trae su presencia en nuestras vidas, y nos permite ser fieles a quienes somos. Al estar conectadas a la tierra podemos llevar su espíritu con pureza y gracia.

La segunda parte de la meditación es la parte del espíritu de la Madre, la que es el único amor del corazón único.

Hacer esta meditación todos los días, te mantendrá conectada y cerca de la conciencia de la Diosa y consolidará tu camino devocional como *Moon Mother*.

## Meditaciones diarias rápidas

Estas meditaciones sólo necesitan unos pocos minutos de dedicación:

**Meditación de la mañana:** Sigue la primera parte de la meditación del Árbol del Útero hasta que la energía sube desde el centro del útero al corazón y fluye hacia abajo a través de las manos. Esto es maravillosamente fortificante y una genial manera de empezar el día.

**Meditación de la tarde:** Sigue la meditación del Árbol del Útero completa.

Al final de la meditación, ahueca tus manos como símbolo del cuenco del útero de la Madre (mira la información de la Bendición mundial de Útero) y permite que la luz de la luna fluya en los úteros de todas las mujeres del mundo que han participado en la Bendición.

©2012 Miranda Gray

[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

Translation by Paki de la Villa

# Prácticas de *Moon Mother*



## *Práctica diaria: Sanación de Útero*

La Sanación de Útero es una manera hermosa y de gran alcance para dar energía a tu centro del útero cuando te sientas baja emocional, mental o físicamente. Es útil para apoyar el ajuste y las fases premenstrual y menstrual. También es una forma poderosa de:

- ❖ Reconectar, activar, ajustar y energetizar **los tres principales centros de energía femenina**.
- ❖ Activar, integrar y equilibrar los **cuatro principales arquetipos femeninos** dentro de nosotras y alinearlos con lo divino femenino.

## *Práctica diaria: caminar con la luna*

Imagina una luna llena que habitualmente descansa en tu útero en tu vida cotidiana.

Simplemente trayendo la atención a ese espacio se activará el centro del útero y te encontrarás caminando más alto, te sentirás más conectada a la tierra y segura, ¡y tal vez un poco más sexy!

## La afirmación de los tres centros:

Esta meditación de la afirmación se basa en la frase 'Yo soy esta... yo soy' e inspiras y expiras. O puedes decir: 'Yo soy esta...' en la inspiración y el 'yo soy' en la exhalación, o al revés. La inspiración sonará ronca.

Si intentas una afirmación y sientes tensión en el cuerpo o resistencia, cambia tu respiración o las palabras que estás utilizando hasta que liberes la tensión y la resistencia.

Repite la afirmación varias veces antes de pasar a la siguiente. Puedes usar la pulsera que recibiste en el taller como un rosario, y decir una sola afirmación para cada cuenta de la pulsera.

**Siéntate cómodamente en una silla de respaldo recto, y relájate.**

Lleva tu conciencia al centro estrella.

En la inspiración: 'Yo soy esta pureza y gracia'

En la exhalación: 'yo soy'

Lleva tu conciencia al centro del corazón.

En la inspiración: 'Yo soy esta Madre luna'

En la exhalación: 'yo soy'

Lleva tu conciencia a tu útero

En la inspiración: 'Yo soy esta Sabiduría y fuerza'

En la exhalación: 'yo soy'

©2012 Miranda Gray

[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

Translation by Paki de la Villa