



Meditación de la Bendición de Útero

Por Miranda Gray

Cierra los ojos y lleva la conciencia a tu cuerpo

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

Lleva la conciencia a tu útero, ve, siente o imagina que tu útero es como un árbol con dos ramas principales, con las hojas hermosas y frutos rojos como joyas en los extremos

Siente o imagina que las raíces del árbol crecen hacia abajo en lo profundo de la oscuridad de la tierra, conectándote y anclándote, permitiéndote recibir la energía dorada en tu útero

Siéntete enraizada y equilibrada

(pausa)

Ahora permite que la imagen del Árbol del Útero , crezca hasta que las ramas se separen a la altura de tu corazón. Mientras conectas con esta imagen , ve , siente o imagina que tu centro del corazón se abre y que un flujo de energía circula hacia abajo por tus brazos hasta tus manos y tus dedos.

Siente , la conexión amorosa entre la tierra , tu útero y tu corazón

(pausa)

Todavía con la conciencia puesta en tu corazón , levanta tu mirada, y ve o siente que las ramas del árbol siguen creciendo hacia arriba hasta acunar a una luna llena por encima de tu cabeza. La belleza de esta luna te baña con una luz pura , blanca y plateada que te acaricia limpiando tu aura y tu piel.

Ábrete a recibir la luz de la luna. Deja que entre por tu coronilla y llene tu cerebro con la luz. Relájate más todavía y recibe esta luz en tu corazón. Relájate aún un poco más , abre tu

útero y permite que la energía llegue a él en una bendición. Puede que tengas una sensación cálida, de hormigueo o a lo mejor el despertar de tu energía sexual.