



Bienvenida

Comienza un nuevo mes juntas, esta vez el recorrido es al centro de nuestro pecho. Anahata, el cuarto Chakra, centro energético de nuestro corazón.

Pienso que en este portal está la fuente del camino espiritual. Poner la atención y energía en sanar nuestro corazón es devolverle su estado original, confiado, receptivo, compasivo, servicial, entregado, abierto.

En algún momento de nuestro camino este centro se cierra como un modo de defensa ante el dolor y las heridas.

Limpiarlo para que recuerde su origen es la vía para poder despertar en nosotros mismos la capacidad de amar pura e incondicionalmente. Ese amor que no depende de las formas, cumplimiento de expectativas o mandatos, el amor verdadero es gratuito y libre y existe por el simple hecho de ser.

Cuando podemos amar así, abrimos nuestro corazón para ser amadas en esa frecuencia y entonces la energía del universo fluye en abundancia en nuestra vida.

¿Cómo no destinar todos los esfuerzos a esta causa?

Espero que lo disfrutes!

Con amor,





Abrir el Corazón

El cuarto chakra se ubica en nuestro pecho, ahí donde está ese órgano único llamado corazón, que se proyecta hacia el frente de nosotros, siendo el centro desde el cual nos presentamos al mundo.

Nuestro corazón es el músculo capaz de bombear sangre a todos nuestros órganos, es lo que permite que todo el cuerpo esté nutrido y pueda vivir. Cuando el corazón se detiene, la vida se acaba. La energía que habita en este chakra es el amor y podemos pensarlo como una metáfora, como ese sentimiento que es bombeado por el corazón y nos mantiene vivos.

No se trata del amor romántico, en el sentido del sentimiento cargado de apegos o ese sentir que se gana por cumplir las expectativas. El amor en su expresión más alta es puro, incondicional y gratuito.

Este amor puede ser despertado como amor propio, por otro ser o por la vida. Despertar la capacidad de amar pura e incondicionalmente.

Busca un ser, persona, animal, planta, espíritu, representación de la divinidad o Dios, elige una expresión que al cerrar los ojos y traerla al frente te haga sentir este sentimiento.

Dedícale tus meditaciones y conecta cada día con traerlo al frente y expresarle todo este sentir, despertando a su vez, la conciencia en tí de que eres capaz de amar en esta frecuencia.

Limpia el corazoncito...

Para abrir el corazón necesito confiar, soltar, sentirme protegida y contenida. De otra manera el miedo, las penas, las heridas, me mantienen el portal cerrado.

**¿Cómo está mi corazón?
¿Qué necesito para poder abrirlo?
¿Cuándo se cierra?**

Cuando trabajamos con nuestra niña interna, podemos tomar conciencia de las emociones profundas que están alojadas en nuestro inconsciente. Muchas veces ahí están las heridas que nos han provocado desconfianza y dolor, y nos dejaron grabado el mensaje de que no podemos permitirnos recibir.

Mi niña interior

Visualízate de tu edad, una mujer adulta, y pon frente a tí a tu niña. Pequeña, frágil, obsérvala unos minutos y explora las siguientes preguntas para comenzar a cultivar una relación con ella:

**¿Cómo está tu niña?
¿Cómo se siente?
¿Qué le pasa?
¿Qué necesita?
¿Qué puedes darle para que se sienta bien?
¿Qué puedes decirle?
¿Qué puedes hacer por ella?**

Luego escribe en tu diario las respuestas y profundiza.

Anda a buscar a tu niña, acurrúcala en tus brazos, entrégale todo lo que necesita para sanar, confiar y abrirse al mundo.

Perdono, honro, reconozco...Cresco

Nuestra infancia, adolescencia y crecimiento ha estado marcado de abundancias y escasez. Hemos recibido mucho y también nos ha faltado.

Cuando miramos nuestra historia podemos ver en ella las heridas, lo que necesitábamos y no recibimos, lo que esperábamos y no llegó.

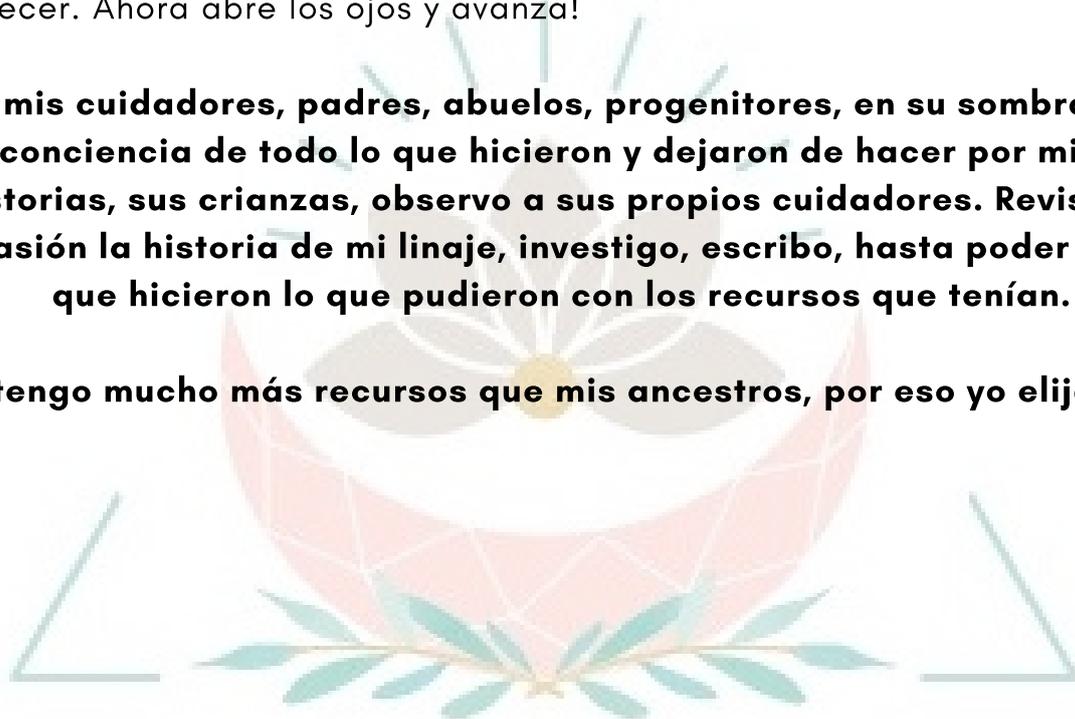
Estas son heridas y carencias de nuestro Ego y es importante que tomen ese lugar. No se trata de negarlas, existieron y la primera parte del camino es aceptarlas y reconocerlas, pero luego el camino sigue. Tarde o temprano en algún momento de nuestra historia tendremos que aceptar y perdonar para poder avanzar. Algunos seres lo pueden hacer en sus últimos días de vida, algunos se van con sus penas a su próxima encarnación, pero lo más amoroso que podemos hacer por nosotros mismos y por la evolución es regalarnos la libertad de este dolor.

Una abuela curandera me dijo una vez: ¿Qué camino vas a elegir? , ¿elegirás el camino de la victimización o el camino de la sanación?. Esto fue muy poderoso porque entendí que si me quedaba sintiendo y pensando apegada a todo lo que no fue, no podría sanarme, para crecer necesito aceptar.

Si hoy estás acá, viva, leyendo esto, interesada en tu desarrollo personal, es por que de alguna u otra manera, el camino te ha proveído de todo lo que necesitas para crecer. Ahora abre los ojos y avanza!

Veo a mis cuidadores, padres, abuelos, progenitores, en su sombra y su luz. Tomo conciencia de todo lo que hicieron y dejaron de hacer por mi. Veo sus historias, sus crianzas, observo a sus propios cuidadores. Reviso con compasión la historia de mi linaje, investigo, escribo, hasta poder entender que hicieron lo que pudieron con los recursos que tenían.

Hoy tengo mucho más recursos que mis ancestros, por eso yo elijo sanar.



Escribir y Liberar...

No existen personas buenas o malas, brujas o princesas, todos los seres tenemos luces y sombras, abundancias y carencias.

¿Qué necesito perdonar? ¿Qué necesito aceptar?

Honro mi historia, honro a mis ancestros y desde ahí libero a mi ser y expando el amor hacia mi pasado, mi presente y mi futuro.

Cada una a su tiempo, quizás podrás hacer este ejercicio en un par de años, o quizás es ahora el momento, sin presionarte, cuando lo sientas es.

Escribe una carta para cada persona de tu historia que necesitas perdonar, aceptar y liberar. Escribe lo que necesitas decir, sin criticar su ser, sólo expresando tu sentir. Por ejemplo en vez de decir " fuiste un egoísta que nunca se preocupó de nadie más", puedes decir " no me sentí escuchada ni contenida en mis necesidades".

Cuando hayas escrito estas cartas expresando tu sentir y sientes que ya has sacado todo de tu corazón, vas a ponerla en tu pecho y dirás:

Yo ----- Nombre completo----- , te acepto----- Nombre de la persona-----, te perdono por todo lo que me hiciste sentir, te agradezco por todo lo que me hiciste crecer y sanar y hoy te libero y te honro, que todo vuelva donde corresponde con amor.

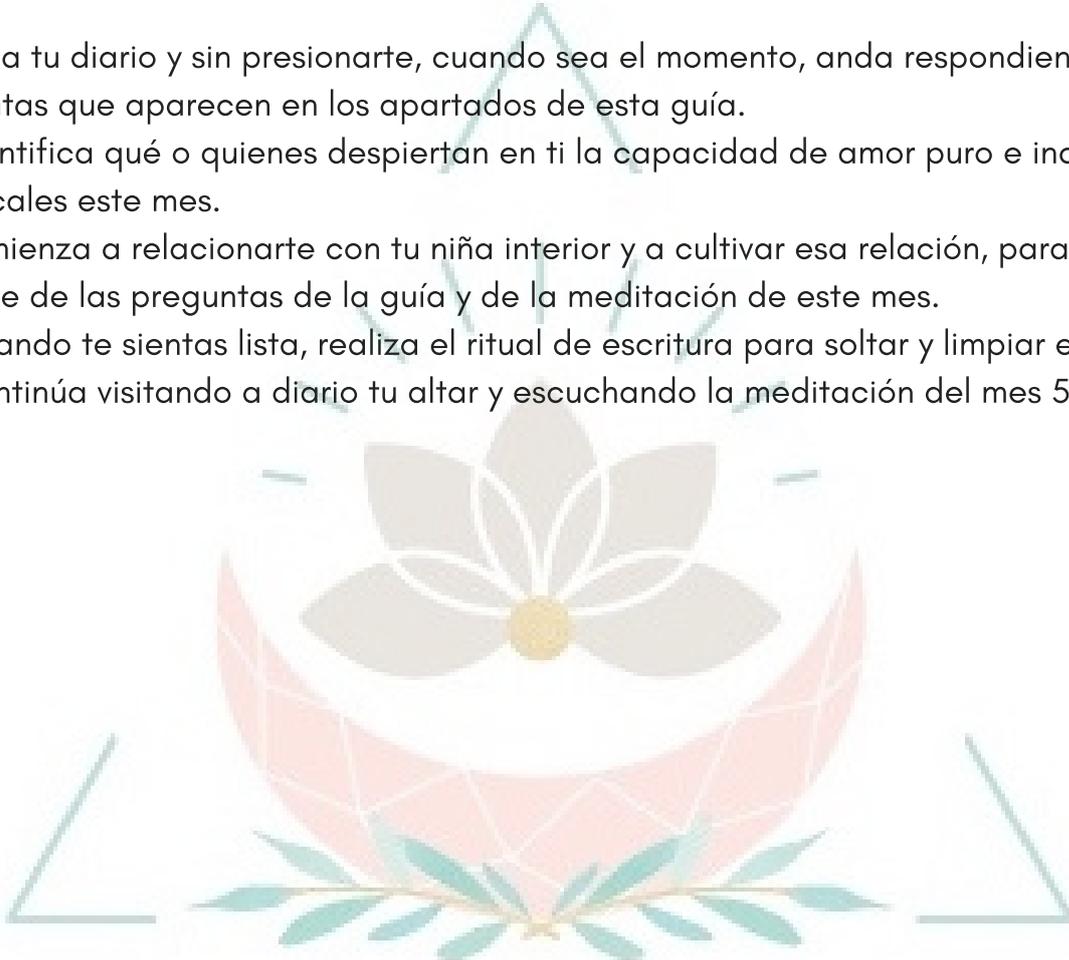
Acto seguido quemas la carta y entierras las cenizas.

Este es un acto simbólico poderoso para cortar cuerdas energéticas y limpiar tu corazón, para que pueda abrirse a amar y ser amada en su máxima expresión.

Para este mes...

Te propongo que trabajemos con:

- 1.- Toma tu diario y sin presionarte, cuando sea el momento, anda respondiendo las preguntas que aparecen en los apartados de esta guía.
- 2.- Identifica qué o quienes despiertan en ti la capacidad de amor puro e incondicional y dedícales este mes.
- 3.- Comienza a relacionarte con tu niña interior y a cultivar esa relación, para esto ayúdate de las preguntas de la guía y de la meditación de este mes.
- 4.- Cuando te sientas lista, realiza el ritual de escritura para soltar y limpiar el corazón.
- 5.- Continúa visitando a diario tu altar y escuchando la meditación del mes 5.





TRIBU

AYURVERDE

Todos los derechos reservados, prohibida la copia o reproducción sin autorización escrita de
Francisca Vargas. Contacto: hola@ayurverde.cl
© La Tribu | Ayurverde | Francisca Vargas