



*Conexión
Divina*

FRANCISCA VARGAS

MES 8 CONEXIÓN DIVINA

Bienvenida

Este mes concluimos el recorrido ascendente que hemos venido haciendo desde nuestras raíces y concluimos en nuestro séptimo chakra, SAHASRARA. El centro energético que tenemos en nuestra coronilla que abre la conexión hacia el alto cielo.

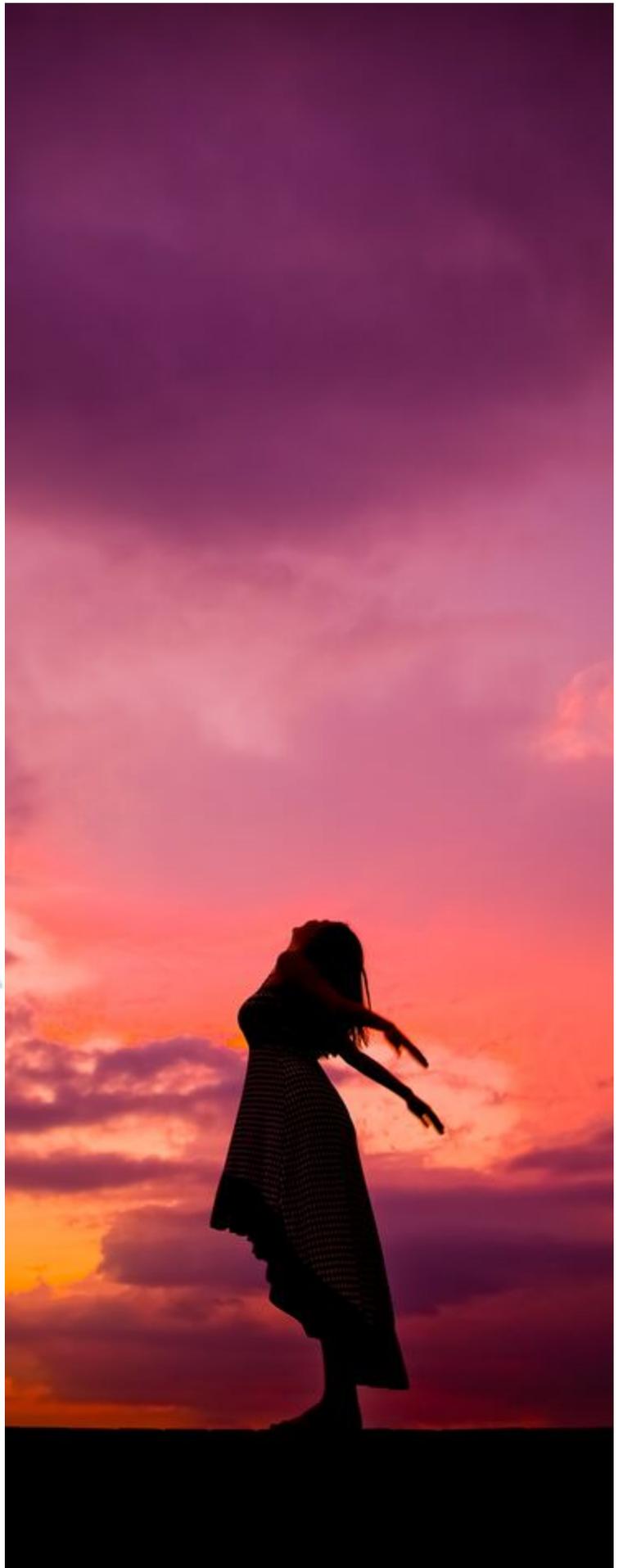
El chakra coronilla es el encargado de comunicarnos con la divinidad, con nuestra espiiritualidad, propósitos, libertad y expansión. Es el portal que nos permite sentirnos conectados al todo y por ende con el sentimiento de SER UNO.

En estos tiempos donde está ocurriendo tanto descuido y abuso con la Madre Tierra, y las personas viven las vidas centrada en el consumo, en lo material, hemos perdido noción como humanidad de lo sagrado

Trabajar este centro nos devuelve a la verdad de nuestro ser esencial, al sentimiento de estar unidos y protegidos por una fuerza mayor que nunca nos desampara. Que sea un lindo recorrido este mes!

Espero que lo disfrutes!
Con amor,

Francisca





Conexión Divina

En nuestra cultura hemos mal aprendido que lo sagrado es algo que le pertenece a la religión. Si pertenecemos a un culto religioso podremos estar familiarizados con los ritos, ceremonias y con la apreciación y devoción por lo sagrado. Sin embargo esto no le pertenece a ninguna religión en particular, lo sagrado es todo aquello que me conecta a lo divinidad, y entiendo por divinidad como aquella fuerza que soy capaz de reconocer que es mayor y sobrepasa mi propio entendimiento y lógica, pero que puedo sentir que existe.

Es difícil describir qué es Dios y por ende qué es lo divino y lo sagrado, pero estoy segura que todos hemos tenido la experiencia aunque sea por algunos minutos de sentir que existe un misterio, que hay una fuerza superior, que existe algo que sobrepasa el entendimiento de la mente humana. Ahí está el gran misterio, la inteligencia suprema del universo, o como quieras llamarle.

Las personas no necesitamos ponernos de acuerdo con quién o qué es Dios, necesitamos simplemente conectar con lo superior y para eso podemos utilizar las palabras y formas que más nos acomoden. Para cada uno resuena en nuestras células una memoria diferente, porque portamos historias, culturas, vidas pasadas y presentes diferentes, por eso algunas personas se sienten muy conectadas con la representación de dios Cristo, para otras Shiva, para otras es el Vacío, la Pachamama, no es importante, porque todas estas fuerzas son divinas.

Tu Canal a la Divinidad

Elige la representación de la divinidad que más resuene con tu corazón. Si aún no sabes cuál es, puedes traer a tu mente una imagen que al mirarla te despierte infinito amor incondicional.

El canal es através del amor gratuito e infinito que despierta esa devoción que abre tu corazón. Dependiendo de cada una, las imágenes o representaciones que nos permiten conectar con esa pureza son diferentes, puede ser el Amor, el Vacío, la Naturaleza, Cristo, Buda, Shiva, un animal de poder, hay cientos!

Una vez que la encuentres, tráela a tu mente todas las veces que puedas durante el día, piénsalo, míralo, haz una pausa y tráela a tu conciencia y dedícale amor, una sonrisa, dulzura, el sentimiento que te surja.

La divinidad está siempre ahí, protegiéndoos, guiando, necesitamos que nuestra relación sea estrecha y para eso le dedicamos todo el tiempo que podamos a esa devoción!

Confío y me Desapego

¿De qué necesitas desapegarte hoy? ¿Qué necesitas soltar?

Escribe en tu diario las cosas que te preocupan, que te entristecen, asustan, causan ansiedad. Haz una lista de todas ellas.

Al lado de cada una escribe lo que está bajo tus posibilidades por hacer para solucionarlo, por ejemplo si te preocupa no tener trabajo, puedes anotar en esa columna aquello que te comprometes a hacer para solucionarlo: entregar curriculums, llamar a tus contactos, actualizar tu perfil de LinkedIn, inscribirte en portales etc. TODO lo que está en tus manos.

Una vez que ya has identificado todo lo que está en tus manos, vas a escribir abajo un decreto de desapego, con tus palabras, una sentencia donde digas que habiendo hecho todo lo que puedes, confías y sueltas que lo que suceda será lo mejor para tu sanación y evolución. Yo por ejemplo digo: "*Universo desde el fondo de mi corazón te entrego esta situación que me preocupa, estoy segura que lo que tu decides para mi es siempre lo mejor y aunque yo no pueda entenderlo ahora, tengo confianza en que me proteges y absolutamente todo lo que suceda será lo más beneficioso para mi desarrollo*"

Respira, Confía, Suelta...

Cada vez que venga a tu mente la preocupación, recuerda el ejercicio anterior. Ya estás haciendo todo lo que puedes hacer, respira profundo y repite tu decreto. Descansa en la divinidad que te está protegiendo, cuidando, no todo depende de tu sobre esfuerzo, no somos omnipotentes. El esfuerzo personal es una parte de la fórmula, pero el otro porcentaje es la acción de la divinidad que sólo puede operar cuando confiamos y soltamos. Si creemos que todo depende sólo de nuestro esfuerzo, vamos a quemarnos en el intento. Identifica cuál es la parte en la que te puedes comprometer y luego, SUELTA!



Amor Propio

¿Estoy cultivando el amor propio?

Te dejo una lista de acciones mediante las cuales desarrollas el amor propio para que puedas observarte en esas áreas y fortalecer las que necesites.

Amarme es:

- Aceptarme sin importar qué tan bien o mal lo estoy haciendo. Respetarme y contenerme de manera incondicional.
- Proveerme del descanso que necesito
- Proveerme de la nutrición que necesito
- Darme espacios para el placer, disfrute y juego.
- Respetar lo que siento y pienso.
- Poner los límites que necesito poner para cuidarme y protegerme
- Decir que no cuando corresponde
- Hacerme cariño y pasar tiempo de calidad conmigo misma
- Hacer lo que me gusta y necesito hacer
- Abstenerme de juzgarme, decirme mensajes y palabras duras, tratarme siempre con amor y respeto.
- Rodearme de relaciones que me traten con amor
- Alejarme de situaciones de violencia
- No consentir aquello que no esté alineado con mis valores



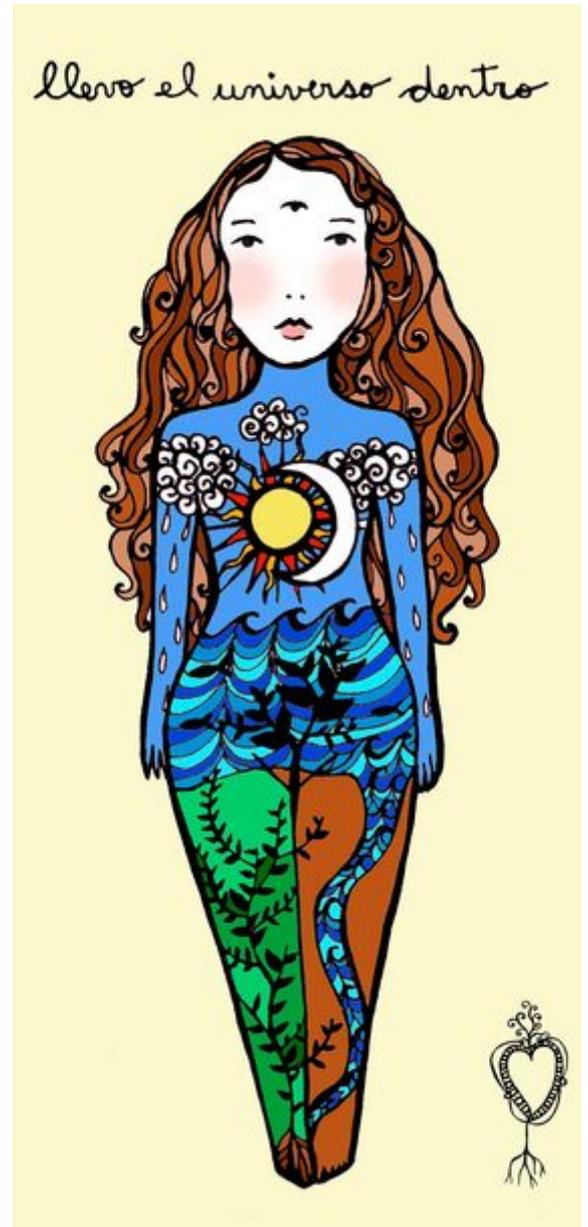
*Enamórate
incondicionalmente de
tu ser,
porque ahí vive
la divinidad!*

Te invito a que te escribas una carta de amor o mucho mejor, un poema de amor!

Piensa que eres la enamorada de ti misma, y escíbete una hoja entera de todo eso que ves en tí que te hace amarte y admirarte.

Dedícate una canción, regálate una cita romántica contigo misma, descubre el ser romántica contigo misma.

Tú eres un fractal de lo divino, cuando puedas abrir los ojos a que toda esa inmesidad maravillosa de Dios habita en tí, podrás convertirte en la creadora de la vida que mereces!



Para este mes...

Te propongo que trabajemos con:

- 1.- Elige tu o tus canales a la divinidad y dedícale tiempo en tu día
- 2.- Toma un tiempo en escribir tus preocupaciones y decretar el desapego.
- 3.- Recuérdate todas las veces que sea necesario que haciendo todo lo que puedes, parte importante de acercarte a tus propósitos es que puedas confiar y soltar! Respira y repíte tus decretos las veces que sea necesario.
- 4.- Revisa cómo estás cultivando tu amor propio y qué necesitas fortalecer para seguir haciéndolo crecer
- 5.- Escribe un poema o una carta de amor para ti misma!
- 6.- Participa en el facebook de la TRIBU para que nos pongamos al día de nuestros procesos!





TRIBU

AYURVERDE

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