DIVIA
GANDHA

Meditación

Agradecemos y despedimos al invierno

Graciela A. Domínguez

Gracias Invierno

Estación del año, estación de la vida. Cumples un propósito de desnudarnos y ponernos frente a nosotros mismos, para ser el espejo y el reflejo y mostrarnos de qué estamos hechos.

Para las almas que vibran junto al latido de la naturaleza, celebramos el tiempo de la quietud, el reposo y la semilla que se alberga para emerger fortalecidos en el brote de primavera.

Nada permanece quieto,
todo está en movimiento y en permanente cambio.

Todo fluye siguiendo una marcha que no se detiene bajo las agujas de un reloj vital que marca las horas.

Los días y las noches se suceden unos a otros, siempre diferentes.

Oportunidades.
¡Sí, oportunidades!.
Matices diferenciados de los paisajes Estaciones, procesos mutantes, espejos del alma.

Graciela A. Domínguez
Dir. Divia Gandha

Bendigo al invierno que se marcha lentamente

El invierno se desvanece ante la fuerza de la primavera. Fuerza que invierte poco a poco su movimiento introspectivo a la exteriorización. Pero, antes que los rayos de la luz creciente derrita su último copo de nieve y que el agua llene nuevamente el lecho de los ríos. Antes que el viento arrastre el polen de la nueva simiente y que las flores dominen el tapiz verde:

Los invito a que juntos...

nos detengamos a reflexionar y extender la mirada activa sobre nuestras raíces, al núcleo interno que nos abraza para sentir lo que sentimos. Sentir el calor, la envoltura como guarida del alma. Sentir la extensión radicular que nos mantiene ligados a la tierra, a la vida, al linaje de pertenencia, a los ancestros, a la sabiduría heredada, al poder de la sanación y del perdón. Y sentir lo que aún falta, para trabajarlo en estos días, en que la energía aún permanece en el Intimo Templo.

Pronto saldremos fuera como una semilla que rompe su envoltura, como un ave que abandona el nido. Saldremos con todo lo que somos, con el bagaje que contenemos y que nos define como seres únicos.

La pregunta es...

¿Habremos establecido la adecuada conexión física y espiritual con la matriz vital?, ¿habremos reparado nuestras emociones y heridas tomado la fuerza introspectiva y curativa de la Estación invernal?

La mirada interna

Me conecto con la intimidad de mi ser.
Siento y vibro con el pulso de la vida que late en mi.
Restauro mis emociones y curo mis heridas.

Ve a tu cajita de aromas y elige un Aceite Esencial o una combinación de varios, que te recuerde al aroma del bosque (pino, eucalipto, ciprés, cedro). Estos árboles son las hojas perennes siempre presentes a la sanación, cuando otras presencias foliares han perecido frente al frío del invierno.

Difunde esta energía sanadora en el ambiente. Enciende tu difusor, hornillo o una vela. Coloca un vaso de agua para beber y un contenedor de hojas y flores. Genera tu espacio sagrado a tenue luz y silencio.

Acomódate. Siéntate con la espalda recta.

Relájate. Respira serenamente. Observa.

Recorre tu ser con gozo. Echa una mirada consciente bajo la entonación de una suave melodía que te conduzca desde el núcleo radicular que te conecta consciente a la tierra. Lleva así, la atención a la parte energética que te une al cordón de la vida. Puedes verlo por los pies y por cada centro de energía desde el núcleo a la totalidad. Registra.

Asciende y reconoce las sensaciones desde las raíces proyectadas desde tus pies, piernas y tus puntos de apoyo. Sube en la exploración sensorial a través del coxis, la cadera y avanza por la columna vertebral, vertebra por vertebra, pasando por tus costillas, hombros, brazos y manos y ascender hasta lo alto de tu corona. Registra.

Respira, exhala desde el fondo mismo de tu cuerpo y libera.

En cada exhalación que nace desde lo profundo, desde lo mas hondo de tu cuerpo como venida de tus raíces, pondrás fuera todo lo que estas descubriendo y te molesta: tensiones, dolores, bloqueos, emociones, sentimientos. En cada exhalación desarma el componente energético y misma causa que lo ha originado. Exhala toda forma de dolor físico, emocional, mental que ha persistido hasta ahora. Desarmas las sombras, los miedo, las emociones, los recuerdos que necesitas liberar...

....
Respira, exhala y libera parte por parte.

Tomate todo el tiempo. Todo el tiempo que necesites ya que ésta, es la parte más importante del ejercicio. Céntrate en tu liberación. La energía que te rodea colabora contigo. Recibes suficiente luz sanadora al servicio de tu liberación que todo resulta fácil y profundo. Entrégate a este momento.

Continúa, Respira y exhala desde el fondo de tus células toda forma de dolor. Quitándolo del cuerpo, de las emociones, de tu mente. Visualiza la salida de esta forma desestructurada que felizmente te abandona.

Tu liberación, es el don de transmutación que te ha sido conferido. Úsalo.

Tu liberación es una bendición que te baña de nueva luz.

Tu liberación se expande a los cuatro puntos cardinales de tu vida, en lo alto y en lo profundo, hacia atrás y hacia delante.

Tu liberación alcanza a tu linaje y la relación consciente e inconsciente que hayas tenido. Tu liberación resuena en tu presente y en tu futuro. Estás creando una nueva forma de sentirte, de fluir en libertad.

Se te ha dado de dejar ir el dolor, para transformarlo en luz, en paz.

Respira y prepárate para renacer a la esencia de tu mejor versión.

Agradece, Respira y Exhala luz

Agradecemos la oportunidad, las enseñanzas recogidas en este invierno. La capacidad de conectarnos con las propias sombras, transformarlas en luz, despedirnos de lo que no sirve y de prepararnos para el nuevo renacer.

La gratitud es el poder interno que nos desintoxica y neutraliza los venenos del cuerpo y del alma.
La gratitud nos regenera e ilumina toda nuestra vida.

Agradecemos al invierno que nos llevó por los bosques encantados, cual maestro iniciático.

Agradecemos conectar con el sabio que mora por detrás de las sombras y enseñarnos el camino.

Agradecemos desnudarnos, al desnudo mas crudo, sin vendas, ni ropajes y vernos sin tapujos.

Agradecemos el silencio y la quietud que hizo audible el llanto, el grito acorazado y darle vos.

Agradecemos la tenue luz del cielo nocturno, para enfrentar las sombras y destruir imaginarios fantasmas.

Agradecemos al fuego-faro-guía, siempre presente en las noches frías y guiarnos hasta destino.

Agradecemos el viaje por nuestra historia-linaje y enseñarnos de la fibra ancestral que estamos hechos.

Agradecemos romper la coraza de la semilla para renacer en la simiente de la nueva luz y vitalidad de la primavera que nos espera.

Hasta pronto invierno. Bienvenida primavera

Esperando a la primavera

DIVIA GANDHA

- Neroli
- Rosa
- Orquídea

Te invitamos al
Edén de las cinco estaciones

El Despertar de primavera

Celebración del Equinoccio de Primavera.
Movimiento energético estacional.
La expansión. El viento.
La ira, la serenidad.
Hierbas Medicinales:
Hepatoprotectoras, musculares,
circulatorias, ginecológicas, oculares.

DIVIA
CURSOS