

REVITALIZANDO TU VIDA RETIROS EN ELQUI

por Loto Ojeda

Habita tu cuerpo, Integra tu historia conoce tus Ciclos y Cambios, Prevén enfermedades.

Cada año se produce en mi vida una especie de evaluación personal en la que mi cuerpo y emoción participan totalmente. Siento el movimiento del amo dentro de mí y mi impulso creativo toma decisiones fundamentales. Lo que se va, lo que permanecerá, lo que jamás sirvió, lo que me impulsa. Cada decisión maravillosa.

Mi sensación es que debo preparar mi cuerpo y todo mi ser para recibir la luz del verano que inicia el solsticio y que yo inicio, yendo a casa en el Valle del Elqui. Allí me preparo para acoger a las personas que desean revitalizar sus vidas experimentando vivencialmente los retiros, que desde hace varios años convoco. Estos se realizan en un espacio maravilloso enclavado en la Isla, lugar está ubicado a 4 kms. del pueblo de Pisco Elqui.

Yo me siento ligada sentimentalmente a él desde hace mucho, antes aún que se construyeran los refugios y retiros que hoy existen. Es por eso que tengo una rueda de medicina construida entre los cerros, muy cerca de la única mujer nativa, que sobrevive al silencio profundo que se experimenta al contactarse con la esencia de la montaña.

ENERGIA LUMINOSA DEL ELQUI

Entre un cielo luminoso del día y unas noches azules incomparables, profundas y estrelladas, (en las cuales comprendes la impermanencia de los budistas), unos cerros increíbles que hacen de testigos, se desarrolla la experiencia de la introspección. Trascurre calma la vivencia de estos días de contacto contigo, en los cuales se resguarda un espíritu de solidaridad y



respeto hacia los procesos personales.

El día amanece temprano para aprovechar los nuevos conocimientos y el profundo fluir de la naturaleza en tu cuerpo, este contacto nos enseña lo que realmente significa acogerse.

Los días transcurren entre gimnasia consciente, alimentos ricos y sanos, escribir la vida caminatas, espacios personales agradables compartidos, meditaciones de autocuración... nuevos conocimientos y una nueva forma de acercarte a la vida

CAMBIOS EN LA MIRADA POSTURA

Una forma práctica de aplicar resultados en las personas que experimentado estos trabajos observar la diferencia de la postura mirada con que llegan y se van

El refugio y el Retiro es una vivencia de profundo orden que positiviza emociones con experiencias que no se olvidan en su momento y que bien confunden la fuerza creativa

Reconocer nuestra vida algo muy básico pero como pocas las tareas simples, son más

y Abandonadas... En lo cotidiano... más aún si vives en la ciudad, donde no das el tiempo para involucrarte en forma íntegra con el momento en que puedes encontrarte naturalmente contigo, contactarte con el entorno en forma real y transformar hábitos tóxicos que avalan la desconexión.

Lograr reconocerse, limpiar el pasado, perdonar, perdonarse, rescatar lo real, tus virtudes atrapadas en las memorias del tiempo Y por su puesto reconciliarte con la soledad y confiar en tu fuerza creativa para así llevar respuestas más

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

ecovisiones

Click aquí

