

Reto 21 días [Comprex](#)

DIA 4

¡Bienvenido al Día Cuatro del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

En las primeras tres lecciones hemos estado explorando la idea de que todo en nuestras vidas es "bueno". Hoy, hablaremos de por qué es esto tan importante y qué es lo que realmente sucede cuando percibimos a las personas y las cosas a nuestro alrededor como buenas. Espero que al final de esta lección tengas un mayor entendimiento de porqué en realidad es mejor bendecir.

¿Has notado que cuando estás feliz te sientes ligero y que cuando estás infeliz o tienes miedo te sientes pesado? Hasta utilizamos términos como "peso en el corazón" para describir nuestros sentimientos cuando estamos tristes o preocupados, y "un corazón ligero" cuando estamos felices, alegres, y sin preocupaciones. Hay una razón para esto. Y tiene que ver con las vibraciones.

Sin duda has escuchado en algún momento que vivimos en un Universo de vibraciones. A pesar de su apariencia nuestro mundo no es sólido; consiste de un sinnúmero de ondas y partículas de energía, cada una vibrando a una frecuencia que atrae y se une a partículas y ondas de energía similares, que eventualmente se unen para convertirse en los objetos que percibimos como sólidos y densos.

El mundo y los objetos a nuestro alrededor no son los únicos que dan esta ilusión de solidez. No hay nada sólido con respecto a nosotros, tampoco. Nos

vemos y nos sentimos y sabemos y sonamos sólidos y sustanciales porque nuestros sentidos interpretan las vibraciones y la frecuencia de la energía de cierta forma que se traduce y se acepta en nuestros procesos de pensamiento como solidez. Interpretamos todo lo demás de la misma forma. Y lo hacemos sin siquiera tener un pensamiento consciente de ello.

Pero, no sólo la gente y los objetos vibran. Los pensamientos y las emociones y las palabras vibran también. Es más, cada pensamiento que tienes y cada palabra que hablas conlleva una vibración. Hasta el pensamiento más insignificante que flota por tu mente durante menos de un milisegundo vibrará a una cierta frecuencia que atraerá o será atraído hacia frecuencias similares.

Cada estado emocional y cada sentimiento que experimentes, cambia la frecuencia de las vibraciones que emites al mundo. Como en las dos partes de una báscula, las vibraciones que emiten la tristeza, el miedo, el enojo, o el odio son de una frecuencia mucho menor y más densa que la que emites cuando estás feliz o enamorado o sereno.

Para entenderlo de manera más sencilla, imaginemos una escala de vibraciones con el amor en la parte más alta y el miedo en la más baja. (Usamos el amor y el miedo porque, como enseña el Curso de Milagros, estas son las únicas emociones "reales" y cualquier otra emoción que experimentamos se deriva de una o de la otra). Supongamos que durante cualquier día normal, tus emociones andan danzando por todas partes, de un lado de la escala al otro. Te sientes enojado con tu pareja antes de irte a trabajar, pero te pones feliz un par de horas después cuando tu jefe te aprueba un aumento de sueldo. Más adelante tienes una pequeña discusión con un compañero de trabajo, y te quedas frustrado e irritado. Camino a casa te detiene una patrulla por pasarte un alto y tu estómago se tensa porque sabes que una multa más causará que el costo de tu seguro de automóvil se incremente por los cielos. Sin embargo, el policía decide no multarte y solo te advierte que no lo vuelvas a hacer, y entonces sientes un alivio inmediato. Al final del día, tus emociones han recorrido la escala de arriba abajo más de una docena de veces y cuando te preparas para irte a la cama, te das cuenta de que estás agotado, como si te hubieras subido

en la montaña rusa emocional todo el día. No eres el único. Es más, la mayoría de la gente vive en este tipo de estado emocional.

Por supuesto que debido a que tu vibración está cambiando momento a momento, las frecuencias que emites son erráticas y lo que experimentarás como resultado de ello se sentirá igual de errático. Debido a estas vibraciones, puede ser que te encuentres rodeado de desorden o hasta de caos—o peor – dependiendo de la tendencia dominante de tus sentimientos.

Esto se debe a que las condiciones en tu vida no existen como entidades independientes. Surgen de tu estado emocional y de tus sentimientos. Contrario a lo que siempre has creído, las condiciones de tu vida no son la razón de tu estado emocional; son el efecto de ellas. Si quieres cambiar tu vida, primero tienes que cambiar la manera en la que piensas y en la que te sientes.

Claro, cuando tomas la decisión consciente de percibir todo en tu mundo – hasta lo que no entiendes – como bueno, entonces tu vibración tiende a moverse a la parte superior de la escala. Debido a este cambio en tu percepción, te encuentras con que te sientes más libre, más ligero, más amoroso y con un mayor sentido de bienestar.

Y cada vez que bendices a otra persona, a alguna situación y objeto en tu vida, no solo se mueve tu vibración emocional hacia la parte superior de la escala, sino que en realidad esto asegura que recibas bendiciones a cambio. ¿Por qué? Porque en la medida que cambie la frecuencia de tus vibraciones, esta buscará gente, cosas y situaciones que la igualen y te las traerá. Por cada cosa buena que emane de ti, te regresará bienestar.

A esto se le conoce en los círculos de la metafísica como la ley de la atracción en acción. Ha habido muchas discusiones acerca de la ley de la atracción

recientemente, especialmente desde la publicación de "El Secreto", pero en realidad no hay nada secreto acerca de esto. Los místicos, los sabios y los filósofos nos han estado hablando de estos principios básicos de vida desde los inicios de la humanidad. Jesucristo habló de ello hace más de 2000 años en su Sermón de la Montaña cuando dijo que deberíamos de primero "buscar el reino". Busca a Dios: primero busca lo "bueno" y después todo se te "dará por añadidura". Antes de Jesucristo, Buda enseñó el mismo principio cuando habló del estar presente en el aquí y ahora. Y de una manera u otra, ha sido una enseñanza básica de cada religión importante desde el inicio de los tiempos.

Como en el caso de las leyes del límite de velocidad que aplican aun en las carreteras en el medio de la nada, estas "leyes" fundamentales de vida aplican ahora y siempre han aplicado, lo sepamos o no. Y cuando comenzamos a entenderlas y las practicamos, la vida sencillamente funciona mejor. No porque estemos haciendo algo especial, sino porque estamos trabajando con la vida en lugar de ir en contra de ella.

Eso es lo hermoso de bendecir. Nos lleva de estar en un sitio donde juzgamos y condenamos a un reino de "estar presente en el aquí y ahora" y nos permite inmediatamente mover nuestra vibración al estado más alto posible, que es el del amor incondicional.

El Ejercicio del Día de hoy:

Así como mueve los dedos de un lado al otro en el teclado un estudiante de piano al practicar las escalas musicales, en el ejercicio del día de hoy, permitirás que tus pensamientos se muevan de arriba abajo del teclado emocional y escribirás tus comentarios en tu Diario de Bendiciones.

Primero, tendrás que encontrar un lugar callado donde te podrás "sintonizar"

con tus sentimientos por un momento. Respira profundamente unas cuantas veces y aquieta tu mente. Pon atención a cómo te sientes ahora mismo y en una escala del uno al diez, donde uno es la vibración más baja y diez la más alta, determina dónde se encuentra la frecuencia de tu vibración en este momento.

Ahora, a propósito piensa en algo que baje tu vibración. Puede ser algo que te haga sentir triste, enojado o que te genere temor. Puede ser algo que te esté preocupando ahora, o que te haya preocupado en el pasado. No te detengas demasiado a pensar en ello, solo lo suficiente para permitirte sentir la respuesta emocional. Puede ser que tu cuerpo se sienta un poco más pesado, o puede ser que se te haga un nudo en el estómago. Puede ser que sientas que la tensión crece en tu cuello o en tus hombros, o puede ser que baje el nivel de tu energía y por lo tanto se caigan tus hombros o tu boca tenga una curva hacia abajo. Ya que no le dedicarás mucho tiempo a este ejercicio, probablemente los cambios serán sutiles, pero los notarás. Una vez que hayas observado los cambios en tu cuerpo y en la forma en que te sientes, registra tus respuestas en tu diario.

Ahora, ve hacia el otro lado de la escala de vibraciones, pensando en cosas dulces, puras, deliciosas. Dedica unos minutos a revivir momentos hermosos de tu pasado o crea alguno para tu futuro, o mejor aún, piensa en alguien –en ti, por ejemplo – a quien puedas bendecir con amor incondicional y hazlo. Igual que antes, nota los cambios en tus emociones y sentimientos y regístralos en tu diario.

Hacer este ejercicio no solo te sintoniza con tu propia escala de vibraciones, sino que te hace consciente de lo fácil y rápidamente que puede cambiar. Trata de desarrollar el hábito de estar frecuentemente revisando esta escala de manera consciente preguntándote "¿cómo me siento en este momento?" Cuando te des cuenta de que tu vibración se está moviendo hacia la parte baja de la escala, regrésala con un cambio en tu mente. Mi forma favorita de incrementar mi propia frecuencia de vibración es la de respirar y bendecir mi espíritu, mi cuerpo y mi mundo con amor, alegría y paz. Una vez que comienzo a sentir que mi corazón se llena de amor y paz de nuevo, imagino que esto emana de mí para bendecir al mundo entero y a todos en él. Esto toma sólo

unos segundos, pero sirve como un "elevador" instantáneo, no importa qué tan seguido lo haga.

La afirmación del día de hoy:

"Todo mi ser vibra con amor y alegría y paz. Estoy verdaderamente lleno de bendiciones."

La frase del día:

"Algo grande que necesita este planeta para sanar son las bendiciones. Le faltan bendiciones. Estar con falta de bendiciones es como tener calorías vacías.

Una bendición permite la posibilidad de que algo bueno suceda. Como si fueran una enzima del crecimiento, como si fueran un catalizador en un proceso químico, las bendiciones sirven para ayudar a que el proceso de vida supere las barreras que lo obstruyen."

-- Zalman Schachter-Shalomi , que escribió "Un Judío con Sentimientos"

Nos "vemos" mañana y hasta entonces recuerda, SIEMPRE ES MEJOR BENDECIR.  
¡Y todo ESTÁ BIEN!

Si te sirvió Te pido que me ayudes publicando mis cosas desde ya muchos éxitos.

Saluda Att. Alan Dueño de [Complex](#)

