

Reto 21 días [Comprex](#)

DIA 6

¡Bienvenido al Día Seis del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

¿Has tratado alguna vez de explicarle a alguien cómo caminar? Si lo has hecho, probablemente descubriste que tratar de decirle a alguien cómo poner un pie en frente del otro y cómo moverse hacia adelante no es tan fácil. Tratar de explicar un proceso que es en esencia algo sencillo, tiende a hacer que suene mucho más complicado de lo que es.

Esto es porque caminar es un acto intensamente personal y ninguno de nosotros caminamos igual. Tampoco caminamos de la misma manera todo el tiempo. Podemos caminar despacito o de prisa; podemos caminar con los pies hacia afuera o hacia adentro; podemos poner todo el peso en la planta del pie o en el talón; pisar de puntillas o con la fuerza de una marcha. Nada funciona sólo de una sola forma todo el tiempo para todos.

Lo mismo puede ser dicho acerca de una bendición. Bendecir también es un intenso proceso personal y no existe un método genérico que funcione siempre para cada persona. Sin embargo, durante los siguientes días, estaremos explorando varias formas en las que puedas incorporar el sencillo acto de bendecir en tu propia vida. Por favor entiende que ninguna de las formas aquí sugeridas es el "todo" de las bendiciones. Éstas simplemente son sugerencias que pueden gustarte o de manera ideal, pueden hacer que surja en ti una idea para una técnica que te funcione especialmente bien.

Lo que es importante recordar, es que cuando bendecimos, ya sea cuando buscamos lo Sagrado y lo Divino para vaciar sus riquezas o cuando sencillamente marcamos la intención de dar lo bueno para el sujeto de nuestra bendición, debemos primero entrar en nuestra imaginación y en nuestros sentimientos.

No vemos físicamente una diferencia, la imaginamos. No reconocemos físicamente el arco del amor yendo desde nuestro corazón al corazón de aquel a quien bendecimos, sentimos el amor yendo de un corazón al otro. A través de nuestra imaginación y nuestros sentimientos, cambiamos nuestro estado de energía, cargándolo con bondad y enviándola al que sigue. Eso es lo que hace una bendición. Así es como funciona una bendición.

En su estado más puro, el acto de bendecir nos quita el ego, sacándonos de las insignificantes preocupaciones y enojos que piden a gritos nuestra atención, para entrar en la luz del Espíritu Interno donde nuestros propios pensamientos y opiniones se disuelven en la nada, siendo reemplazados por el deseo de permitir que lo mejor nos suceda a nosotros y a los demás y a nuestro mundo. En este primer ejercicio de bendiciones, soltaremos a quien estamos bendiciendo de las cadenas de un mundo complicado. Una dulce bendición servirá para beneficiar a todos los involucrados.

El Ejercicio del Día de hoy:

Piensa en alguien a quien conozcas bien y a quien quisieras bendecir. Con tus ojos cerrados, imagina a esta persona parada en frente de ti, en el centro de un espacio regado y caótico. El reguero y el caos representan todos los pensamientos y sentimientos y juicios que esta persona tiene sobre su propia vida, así como todos los pensamientos, sentimientos y opiniones que tú y otros tienen en referencia a esa persona. Ahora imagina una luz brillante llenando el espacio en el que se encuentra parada la persona a la que vas a bendecir, y mientras esta luz brilla, el reguero se disuelve, dejándola con un espacio ordenado, limpio y abierto a su alrededor. Sin estar ya presionado por la complejidad de sus propias formas de pensamiento y esas de otras personas, ahora es libre para estirarse y crecer y estar tan alto como su YO interior se lo permita.

Mantén esta visión en tu mente por unos segundos, o el tiempo que se sienta bien hacerlo, y entonces suelta la imagen diciéndote en voz alta o baja "Que seas bendecido". Ahora, abre tus ojos, inhala profundamente y toma consciencia del lugar en el que te encuentras.

Nota: Siendo la persona que envía la bendición, tu tarea no es la de imaginar a

esta persona en el futuro que tu quisieras que tuviera, sino sencillamente imagínala ocupando un lugar abierto de potencialidad que le dará la libertad para hacer y ser exactamente lo que desea tanto hacer y ser; sea esto lo que sea.

La afirmación del día de hoy:

"Al bendecir a otros, yo estoy bendecido"

La frase del día:

"Elegir bendecir a alguien, esforzarte para bendecir a alguien (lo cual puede significar simplemente quitarte del camino) significa alinearse con un estado de energía superior, donde la bendición puede, por así decirlo, "actuar por sí misma", y por consiguiente yo me energizo, me bendigo y me elevo".

-- David Spangler, "Bendecir, el Arte y la Práctica"

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

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