

Reto 21 días Complex

DIA 1

¡Bienvenido al Reto para Cambio!

Saludos desde mi corazón al tuyo....

Durante los siguientes 21 días, vamos a explorar una maravillosa manera de vivir que quizá literalmente transforme tu vida. Sé que ha transformado la mía.

Para comenzar con el reto, necesitarás crear un Diario de. Este puede ser cualquier cuaderno con espiral, un diario con cubiertas de piel, o un folder en tu computadora al que le adicionarás archivos a medida que los escribas. Lo importante es que tengas un lugar donde puedas anotar tus pensamientos cada día.

A medida que te embarques en este nuevo camino, es muy importante que recuerdes que la forma en la que ves a la gente, en la que ves los lugares y las circunstancias a tu alrededor, es una elección, una elección consciente que tú haces. Un incontable número de veces al día, tu cerebro toma información sobre cada encuentro y tú decides exactamente qué hacer con ello. Para tomar estas decisiones dependes en gran medida en tus experiencias pasadas, en lo que te gusta y no te gusta, y en tus sentimientos. Y, si eres como casi todo el mundo, le pones una etiqueta mental a cada persona y situación con la que te topas. Son esas etiquetas las que te ayudan a formarte la percepción de y la reacción a cada persona, lugar y cosa en tu vida.

Durante los siguientes días, te pido, no que elimines el proceso de etiquetar por completo, sino que te limites a una etiqueta mental por cada persona, situación y cosa. La etiqueta siempre será la misma: BUENO/A. No importa a quién te encuentres o con quien interactúes, no importa qué circunstancias o situaciones surjan en tu vida, no importa a dónde vayas o qué veas; quiero que durante los siguientes 21 días lo etiquetes como algo bueno.

Esto puede ser algo muy grande para lograr, lo sé. Estamos muy acostumbrados a ver las cosas a nuestra manera, y que alguien nos diga que necesitamos cambiar y que necesitamos ver todo igual es una pastilla demasiado grande para tragarnos. Y si has estado dependiendo mucho en tus propias percepciones, pensar en soltarlas puede hasta ser algo inquietante. Pero hay una razón para ello y a medida que avances por el camino de Bendecir durante

los siguientes 21 días, esto te será revelado.

Por ahora, quisiera pedirte que pasaras los siguientes minutos mirando alrededor del cuarto en el que estás. Date cuenta de que nada en este cuarto está exactamente como lo has percibido siempre. Elige cinco o seis cosas en el cuarto, de preferencia cosas que no te importen o que no tengas ninguna opinión acerca de dichas cosas. Ahora, mira un artículo y di, "Esto es bueno". No le dediques demasiado tiempo a ninguno de los artículos. Sólo llámalo bueno y pasa al siguiente, dedicándole entre 30 o 40 segundos a todo el ejercicio. Pero asegúrate de elegir varios artículos y de que llames a cada uno bueno.

Una vez que hayas terminado, siéntate tranquilo un momento y piensa cómo se siente estar rodeado de todo esto que es bueno. El darte cuenta por primera vez de que todo a tu alrededor es bueno, puede ser una deliciosa experiencia si tu permites que así sea. Contempla la idea de vivir en este mar de bondad ilimitada y entonces escribe los pensamientos que vengan a tu cabeza en tu nuevo Diario de Bendiciones.

Mañana nos extenderemos más acerca de esta idea del bien universal y comenzaremos a ver cómo nos ayuda a convertirnos en dispensadores de bendiciones. Pero por ahora, tan sólo juega con la idea. Diviértete con ella. Ríete. Canta. Baila. Permite que tu espíritu vuele y permite que el júbilo dentro de tu ser se libere. Esto es como celebras la bondad. Y tienes mucha bondad por celebrar. Estás circundado por ella.

Esto es todo por hoy. Hasta mañana.

Te dejo una pequeña parábola para que medites:

Dos amigas que habían sido amigas por años, pero que perdieron contacto, se toparon un día estando de compras. Tratando de actualizar a la otra con lo que había pasado en su vida, una de las mujeres dijo, "Fuimos bendecidos con un fuego en nuestro ático el año pasado. El fuego no destruyó demasiado, pero el daño por causa del agua y el humo fue extenso."

"¿Qué terrible!" respondió la otra mujer.

"¡Oh, no! Fue una verdadera bendición", contradijo la primera mujer. "La casa había sido de la familia de mi esposo durante muchos años antes y requería de una renovación urgente. El fuego nos forzó a efectuar la renovación que

habíamos estado posponiendo, y una vez que concluyó todo el trabajo de reparación y nos pudimos cambiar ahí nuevamente, fue como si nos hubiésemos cambiado a una casa nueva."

"Oh, ya veo. Parece que en efecto fue una bendición después de todo", dijo la otra mujer.

"Una enorme bendición. Luego, cuando mi esposo Jack se tropezó con algunos cables que dejaron los constructores y se quebró la pierna en tres partes, esto fue también una bendición."

"Vamos, no digas eso. ¿Cómo podría eso haber sido una bendición?" preguntó sorprendida la amiga.

"Porque mientras estábamos en el hospital viendo que le enyesaran la pierna, un tornado llegó y derribó nuestra casa."

"¿Qué barbaridad!" dijo su amiga, y después de un momento agregó, "Ok, entiendo que se salvaron, pero perder su casa así, ¡es una tragedia! Francamente, no veo donde le ves lo bendito a la situación."

"Esa fue la mayor bendición de todas, porque después de que quitamos todos los escombros que dejó el tornado, encontramos un sótano secreto donde el abuelo de mi esposo había guardado una colección de monedas antiguas que valían una fortuna. Siempre supimos que existía una colección y sabíamos que era valiosa, pero hasta que ese tornado nos la reveló, nadie sabía donde la había escondido. ¡Ahora somos ricos!"

"Nos vemos mañana. Hasta entonces, recuerda estas dos cosas: todo es BUENO. Y siempre es mejor bendecir."

DIA 2

¡Bienvenido al Día Dos del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

En el primer mensaje del día de ayer, te pedí que comenzaras a limitar las etiquetas mentales que colocas a toda la gente, lugares, situaciones y cosas en tu vida con una sola: La etiqueta de BUENO/A. Se te pidió que durante los siguientes 21 días consideraras que cada circunstancia y situación, cada interacción, cada lugar al que vayas y todo lo que veas tuviera el potencial de ser bueno/a.

La palabra "malo/a", y la palabra "bueno/a", son palabras excluyentes. Generalmente, cuando usamos una, excluimos la otra, y mantenemos una clara línea divisoria entre las dos. Sin embargo, al decidir etiquetar todo como bueno/a, difuminamos la línea entre las dos, y permitimos que

nuestros pensamientos y nuestras bendiciones incluyan todo lo que está dentro y fuera de nuestras vidas.

Como nos muestra el escritor y maestro Walter Starcke, todo lo que experimentamos tiene una razón por la cual está presente en nuestras vidas o no estaría ahí. Aun los momentos más difíciles de nuestras vidas tienen una razón de ser. Vivimos estas experiencias para revelar, como indica Starcke, "algo que nos haría convertirnos en seres más conscientes."

Sin embargo, nuestro problema es que con frecuencia etiquetamos algo como malo, o desagradable o indeseado y lo empujamos lo más lejos de nosotros, negándonos a pensar en ello; en especial aquellos de nosotros que hemos seguido las enseñanzas del movimiento del pensamiento positivo. Estamos constantemente tratando de quitarnos por completo de todo lo negativo. Pero, al hacer esto, literalmente nos cerramos a obtener la información que la negatividad ha venido a revelarnos. A final de cuentas, esto no nos ayuda para nada. Al ignorar lo negativo, ni siquiera nos deshacemos de ello, porque

regresará una y otra vez, a través de experiencias repetitivas, hasta que finalmente aceptemos ver más allá de la máscara de la negatividad para descubrir su razón de ser en nuestras vidas.

Cuando nos damos cuenta de que cualquier cosa que está presente en nuestra consciencia -- lo bueno, lo malo y lo feo -- está presente porque tiene información que compartirnos, entonces la información y la supuesta experiencia negativa se podrá disolver rápidamente cumpliéndose su propósito.

Etiquetar todo de bueno nos ayuda a hacer eso. No nos estamos negando a reconocerlo. Simplemente nos estamos permitiendo aceptar que quizá hay algo más que lo que podemos ver a simple vista. Reconocemos esto y lo respetamos llamándolo bueno/a. Al determinar que cada persona, lugar y experiencia en nuestras vidas tiene una razón benéfica por la cual estar presente, nos abrimos a descubrir la razón. Nos volvemos completamente inclusivos, no excluyendo nada y abriéndonos a cualquier información que haya venido a darnos alguna persona o situación difícil. Al estar abiertos a nombrar todo como bueno, soltamos lo que nuestra resistencia podría estar agarrando de la experiencia y permitimos que se vaya, una vez que su razón de estar en nuestras vidas se haya cumplido. Y debido a nuestra disposición somos mejores, más fuertes, más seguros, más sabios por haber permitido que la información entrara. Nos beneficiamos. Somos bendecidos a cambio de ello.

El Ejercicio del Día de hoy:

Piensa en tres experiencias distintas de tu pasado que consideraste malas o difíciles o incómodas y de las que luego te beneficiaste. Puede ser que hayas aprendido acerca del amor incondicional por medio de una persona difícil o que una enfermedad seria te haya llevado a descubrir tu fuerza interior o que hayas obtenido información invaluable que te haya ayudado a crecer y a cambiar y a acercarte más a ser la persona que quieres ser gracias a un sinnúmero de experiencias o vivencias.

Escribe estas experiencias en tu Diario de Bendiciones y entonces, a lo largo del día mientras tu tiempo lo permita, piensa además en esta idea de que cada experiencia y persona que la vida te trae es algo bueno para ti. No juzgues, no temas, no te preocupes... tan solo acepta que cada persona y cada experiencia contiene un beneficio porque si no, no estaría presente en tu vida.

Este es un ejercicio sencillo, así es que trata de que así sea, sencillo. No trates de complicarlo agregándole algún "pero" o algún "si...". Sólo velo todo como bueno y sigue adelante.

El propósito de estos ejercicios es ayudarte a darte cuenta de que la línea que divide lo bueno y lo malo no está tan recta ni tan bien marcada como quizá lo creías. A medida que explores los beneficios de lo que alguna vez etiquetaste como una experiencia negativa, y te des cuenta de que el bien siempre está presente, la línea se hará aún más borrosa y te encontrarás menos dispuesto a juzgar tu mundo.

La afirmación del día de hoy:

"Estoy dispuesto a ver lo bueno en cada experiencia."

La frase del día:

"Nunca estaremos libres de la maldad diciéndonos que no existe o que no tiene poder, pero sí estaremos libres de ella si destruimos nuestro viejo concepto de

maldad como un poder separado del divino proceso de la vida. La única manera en que podemos hacer esto, es tomando conciencia de que existe una polaridad creativa en la vida que es necesaria para la evolución del crecimiento espiritual. En ese sentido no hay ni bueno ni malo, sino algo más allá, que llamamos Dios."

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

DIA 3

¡Bienvenido al Día Tres del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

En las lecciones uno y dos, exploramos la idea de llamar todo en nuestras vidas "bueno".

Algunos se cuestionan la idea de etiquetar a cada persona, situación y objeto en nuestras vidas como bueno. "¿Estás diciendo que si mi casa se quema completamente, debo de ignorar el hecho de que ya no tengo un techo donde vivir y pretender que todo está perfecto a pesar de ello?"

La respuesta es ¡NO! No estoy sugiriendo que ignores ninguna experiencia en lo absoluto. El proceso de las bendiciones no es uno de negación, es uno de reconocimiento y aceptación. Simplemente lo que estoy sugiriendo es que evites el juicio.

Cada vez que juzgamos, tendemos a darle una interpretación negativa a ello. Lo juzgamos como algo malo o malvado o equivocado y, al hacerlo, obscurecemos cualquier bien inherente que pudiera haber en ello. Si decides por ejemplo que, debido a que tu casa se quemó por completo, tu calidad de vida se disminuyó totalmente, entonces has juzgado el evento como algo malo. Y al hacerlo, has colocado una limitante en la cantidad de bien que podrías dejar que surgiera de dicha situación. Cualquier bien que vaya a llegar, primero tendrá que traspasar las barreras mentales que tu juicio ha colocado ahí. El tiempo que tomará para que los aspectos positivos de la experiencia sean revelados dependerá completamente de la cantidad de negatividad que permitas que se forme alrededor de la situación. Esencialmente, no permites que ocurra algo bueno en ti porque te niegas a verlo.

Hacemos lo mismo cada vez que elegimos leer el periódico o vemos las noticias en la televisión y decidimos que los reportes que leímos o vimos acerca de la gente y los eventos fueron algo malo. Emitimos juicios alrededor de ellos y alimentamos la energía negativa que ya de por sí rodea la situación. Y tristemente, ya que vivimos en un mundo en donde se incrementa eso en lo que enfocamos nuestra atención, nuestro deseo de ver sólo los aspectos negativos de cualquier situación le dan la energía que requiere para continuar.

Sin embargo, esto no significa que debemos ir por la vida pretendiendo que todo es maravilloso y que nuestro mundo está libre de problemas. Esto solo significa que debemos retraernos de categorizar las experiencias y la gente solo en términos negativos. Significa que debemos estar dispuestos a ver cada experiencia y persona en nuestras vidas y decirnos a nosotros mismos, "En todo esto hay algo bueno, y yo lo voy a encontrar."

Lo que es más importante, el buscar la bendición inherente en todas las cosas nos alinea con nuestro propio ser Espiritual. Nos hace sentir completos y centrados y en paz. Al reconocer el bien, descubrimos lo divino dentro de nosotros y nos abrimos a recibir la gracia divina.

El Ejercicio del Día de hoy:

De manera muy similar al ejercicio del día de ayer, tu tarea el día de hoy es buscar la bendición. Elige cualquier situación retadora que esté presente en tu vida en este momento y decide buscar la bendición – el bien – en ella. En lugar de enfocarte en los aspectos negativos, elije enfocarte en cualquier cosa buena que pudiera surgir de ello. Esto puede requerir de tu pensamiento creativo, especialmente si has elegido alguna situación que en el pasado ya hayas determinado que es en particular problemática. Sin embargo, decide que el bien se te revelará y entonces, mentalmente examina la situación desde todos los ángulos posibles, girándola en tu mente como si estuvieras viendo un cubo de Rubik desde todos los lados.

Una vez que hayas dedicado algo de tiempo a evaluar la situación, entonces escribe tres aspectos de la situación que consideres como buenos en tu Diario de Bendiciones. Puede ser que lo único bueno que le veas sea que "esto no durará para siempre" o que "esto me sirve para recordarme lo que no quiero tener en mi vida" o quizá pudieras descubrir algún aspecto de mucho más valor que lo que pudieras pensar. Pero hasta que intencionalmente busques lo bueno en cada situación, nunca lo sabrás. Este ejercicio te ayuda a descubrirlo.

La afirmación del día de hoy:

"Estoy rodeado de bendiciones y estoy determinado a verlas."

La frase del día:

"El mundo de Dios es un mundo perfecto. No es un mundo sin retos y lecciones, pero solo son nuestros juicios los que crean la ilusión de que el mundo de Dios – el mundo en el que vivimos – es imperfecto."

-- John Morton, de "Las Bendiciones Ya Existen"

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

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, regresa 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!

DIA 5

¡Bienvenido al Día Cinco del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Poco después de haber creado el Experimento de las Bendiciones, recibí un mensaje de una persona diciéndome enfáticamente que el bendecir era el trabajo de Dios y que nosotros, simples mortales, no tenemos ni el derecho ni la autoridad para bendecir a los demás. Aunque ciertamente respeto el derecho que tiene esta persona de pensar así, el primer pensamiento que tuve después de leer su mensaje fue el de preguntarme porqué se nos da con tanta facilidad maldecir, sin cuestionarlo, pero cuando se trata de bendecir estamos tan limitados.

Al buscar las palabras apropiadas para responderle, fui en busca de uno de mis libros favoritos "Bendecir, El Arte y la Práctica" de David Spangler. Y ya que ahora reconozco que el primer paso necesario para convertirse en un despachador de bendiciones es creer que sí podemos serlo, pensé que sería apropiado el día de hoy compartir las palabras de Spangler contigo.

"Nuestros ancestros reconocieron que las bendiciones podían venir tanto de lo

sagrado como de ellos mismos", escribe Spangler. "En muchas culturas antiguas, las personas se bendecían unos a otros regularmente, bendecían sus trabajos, sus artesanías, sus casas, sus animales y cosechas, y pedían bendiciones de cualquier Fuente que consideraran trascendente o divina. Tenían una perspectiva acerca de su identidad y rol espiritual en el universo que apoyaba a un sentido de poder bendecir, teniendo el derecho y la responsabilidad humana.

"Esta se ha visto afectada seriamente en los últimos 200 años. Desde el inicio de la era industrial, el pensamiento occidental se ha visto dominado por un punto de vista del mundo racional y materialista que ha generado duda acerca de la idea de que todos tenemos una identidad espiritual como un todo. Igualmente, el Siglo XX, con sus guerras, sus intentos por "limpiar" a través de los genocidios y racismos, sus ataques sobre la integridad y la salud de la biósfera, su totalitarismo y sus terrorismos, no pinta una imagen particularmente espiritual de la humanidad. La frase 'naturaleza humana' ha sido utilizada con frecuencia como pretexto para los más atroces comportamientos, implicando que no lo podríamos haber hecho de otra manera. El decir que tenemos virtudes se pierde en la maldad que los seres humanos pueden hacer. Llegamos al inicio del nuevo milenio dudando acerca de si podemos hacer cosas buenas en el mundo y por lo tanto mucho más dudando si podemos ser la fuente de bendecir.

"Mientras que no podemos negar o ignorar los lados oscuros del comportamiento humano, no debieran ensombrecer nuestra capacidad de amar, de preocuparnos por los demás, de tener compasión y de saber expresar el espíritu. Como lo he dicho, el hecho de que podamos maldecir no significa que no podamos bendecir. Y el primer paso hacia las bendiciones es aceptar que esto es así."

El Ejercicio del Día de hoy:

Si tienes dudas acerca de tu propia habilidad de ser una bendición, entonces escribe esas dudas en tu Diario de Bendiciones. Eso es todo lo que necesitas hacer hoy.

La afirmación del día de hoy:

"¿Qué tal si es tanto mi derecho como mi responsabilidad ser una bendición para mi mundo?"

La frase del día:

"Si podemos amar, podemos bendecir. Todas las bendiciones surgen de una fuente de amor, ya sea que esta sea el corazón humano o el corazón de la creación"

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

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"

DIA 7

Bienvenido al Día Siete del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

A principios de los años 1990s, Kate trabajó durante algún tiempo en un centro de adicciones.

Siendo ella el enlace entre los pacientes y el equipo de trabajo, era la primera en conocer a un paciente nuevo después de completar el proceso inicial de admisión. Generalmente los pacientes llegaban en estados emocionales muy alterados con ella, ya que realmente no habían tenido tiempo para aclimatarse a este nuevo lugar.

Kate aceptó ese trabajo porque sentía que realmente podía ser útil y quería hacer una "diferencia" en el mundo. Sin embargo, después de unos cuantos días de haber aceptado el puesto, se dio cuenta de la cantidad masiva de energía negativa con la que se iba a topar día a día y que esto tendría un profundo efecto en ella si no hacía algo para detenerlo. Entonces decidió bendecir tanto a los nuevos pacientes como a su espacio de oficina, sobre todo la silla en la que se sentarían los pacientes al entrar a su oficina.

Para hacer esto sin ser interrumpida, comenzó a llegar a su oficina unos minutos más temprano y se encerraba en ella. Ahí, ella enviaba una bendición a cada paciente que estuviera viviendo en el centro de adicciones y a aquellos que llegarían ese día. Colocándose físicamente en la silla donde se sentarían los nuevos pacientes, se imaginaba la silla llena de luz. Primero visualizando a cada paciente sentado en la silla e inmediatamente después sintiendo que el paciente se sentía seguro, lleno de amor y paz, enviaba ella esta luz de tranquilidad a todo el cuarto, bendiciéndolo como un lugar de sanación y respeto, un santuario para todo aquel que entrara ahí.

Al principio no notó ningún cambio, pero después de dos semanas de bendecir el espacio, comenzó a notar que los pacientes visiblemente se relajaban inmediatamente después de entrar en su oficina, y frecuentemente, al estar cerrando la entrevista, los escuchaba decir cosas como, "¿Ya me tengo que ir?" "Qué linda está su oficina" o "Esta silla está muy cómoda, no quisiera irme".

Sin embargo, se dio cuenta de que las bendiciones realmente estaban funcionando un mes después de que inició con el proceso diario de bendecir, cuando llevaron a un joven muy enojado a su oficina. Después de sentarse menos de un milisegundo brincó de la silla como si le quemara y se negó a sentarse de nuevo durante varios minutos, diciendo que la silla lo había hecho sentirse "muy raro".

Sin embargo, ya que se calmó un poco, dudoso se sentó en la orilla de la silla y en uno o dos segundos se calmó y se sentó completamente en la silla y su enojo se disolvió. Cuando terminó la reunión inicial, él tampoco quería abandonar el confort y lo agradable de la bendita silla.

En ese momento, Kate no tenía idea de lo que realmente estaba sucediendo "detrás de las cámaras" de su bendición. Fue después cuando ella aprendió que una bendición nos cambia porque incrementa nuestra frecuencia vibratoria y la de todo lo que está a nuestro alrededor. De esta manera, una bendición no solo mejora la vida de la persona o criatura viviente, también incrementa la funcionalidad de cualquier lugar u objeto, como vemos que sucedió con la experiencia de Kate al bendecir su espacio de oficina y la silla de sus pacientes. Este cambio de vibración creado por el proceso de bendecir gentilmente nos eleva a nosotros y a los que están a nuestro alrededor por encima de las restricciones de nuestras propias creencias limitantes y abre la puerta a potencias infinitas contenidas dentro de todos. A través de nuestras bendiciones, la desesperanza se reemplaza con esperanza, la debilidad con fuerza renovada y la obscuridad con luz.

El Ejercicio del Día de hoy:

Elije un objeto o un espacio que quieras bendecir, cierra tus ojos e imagina que se establece una conexión entre el objeto o espacio y tú. Puede ser que visualices un cordón dorado conectándote o que quizá veas un campo de luz a tu alrededor el cual se expande hacia el objeto o espacio que elegiste para bendecir. Usa tu imaginación o la técnica que mejor te funcione y/o te parezca apropiada en ese momento. Tan solo necesitas sentir un tipo de conexión entre tú y el objeto que bendices.

Ahora imagina que esta luz o energía cubre, transforma, sana e impregna el espacio u objeto con amor y luz y sanación. No te tomará mucho tiempo hacer esta bendición, no más de unos cuantos segundos, cuando mucho, y sabrás que has completado el proceso de bendecir cuando sientas que tu energía o tu atención comienza a menguar. A medida que esto suceda, imagina que la luz que enviaste regresa a ti, llenando tu corazón y siendo absorbida por tu cuerpo físico. Ahora, solo da las gracias porque el espacio u objeto han sido bendecidos, inhala profundamente y entonces regresa a tu actividad normal. Al estar nuevamente consciente del sitio en el que te encuentres, seguramente te sentirás más refrescado y energizado, o te sentirás más tranquilo, más en paz, o más centrado que como estabas antes de la bendición. Esto es porque las bendiciones nos ponen en armonía inmediata con nuestro mundo. Así, estamos conscientes de que es imposible bendecir sin que recibamos la bendición nosotros también.

Para tener óptimos resultados, y especialmente si este espacio u objeto es algo especial para ti, quizá quieras practicar este ejercicio de bendición de manera diaria cuando menos mientras dure este reto. Así como Kate comenzó a notar resultados obvios en tan solo dos semanas de haber comenzado a bendecir, es muy posible que tú también notes cambios agradables e inesperados por estas bendiciones. Kate considera que este es uno de los mayores beneficios que recibe el que da una bendición.

La afirmación del día de hoy:

"Al bendecir el mundo a mi alrededor, soy bendecido yo también".

La frase del día:

"¡La forma más sencilla de 'bendecir' algo es simplemente dándole gracias a Dios por ello!"

-- Autor Desconocido

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

DIA 8

¡Bienvenido al Día Ocho del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

La lección del día de hoy es corta y dulce, va al punto. Vamos a envolver una sonrisa en una bendición y la vamos a enviar.

El Ejercicio del Día de hoy:

Cierra tus ojos y sonríe. Ahora, permite que la sonrisa se expanda por todo tu cuerpo, permite que la sonrisa sature cada uno de tus órganos, cada uno de tus músculos, cada uno de tus huesos, impregnándose en ti por cada uno de tus poros hasta que cada miligramo de ti esté sonriendo. Imagina que cada célula y molécula que conforma tu cuerpo, hasta las cadenas de tu ADN están felices y sonriendo e imagina que están llenas de bienestar y alegría. Solo ríe y permítete realmente, realmente, realmente sentir. Ahora, envía la sonrisa, envuelta en una bendición, sabiendo que como un rayo de sol, irá a calentar el corazón del receptor, regando alegría e inspirando a los que toque.

La afirmación del día de hoy:

"Mi sonrisa es una bendición"

La frase del día:

"En una mañana oscura, triste y lluviosa, le tocó su turno a Tommy, un niño de 8 años hacer la bendición del desayuno. 'Te damos gracias por este hermoso día' rezó. Su mamá le preguntó por qué había dicho eso si el día estaba nublado y lluvioso. 'Mamá', respondió el, con una extraña sabiduría, 'nunca juzgues un

día por su clima".

-- Autor Desconocido

DIA 9

¡Bienvenido al Día Nueve del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Hace algunos años, Kate estaba liderando un programa para generar fondos para una comunidad y sin querer hizo enojar a uno de los comerciantes del lugar. Como líder del programa, Kate ya había tratado con este individuo en ocasiones anteriores y su enojo hacia ella creció; cada reunión entre ellos se volvía más hostil, haciendo que fuera difícil progresar y haciendo que el resto de los miembros del programa se sintieran incómodos también. Kate sentía que su propia frustración e irritación se acrecentaban y llegó a pensar que la única solución para resolver los efectos del conflicto era resignando a su posición. Y fue entonces cuando decidió bendecir este hombre y la situación.

Ya que su propio enojo se había incrementado al punto de que le era muy difícil sentir alguna benevolencia por este hombre, Kate eligió seguir la sugerencia dada por Louise Hay en su maravilloso libro "Tu Puedes Sanar Tu Vida" visualizando a este hombre como un niño de cuando mucho cinco o seis años. En su mente, ella veía el ceño fruncido de este niño simbolizando toda la frustración que él sentía hacia ella, pero cuando ella vio en los ojos del niño, pudo ver lágrimas saliendo de sus ojos, rodando por sus mejillas. El corazón de Kate inmediatamente se conectó con el niño. Lo que ella más deseaba era confortar y consolar a ese niño quien, ya crecido, se había convertido en su

enemigo. Después de tan solo uno o dos minutos de visualizarlo, Kate comenzó a imaginarse tomando a este pequeño niño en sus brazos y diciéndole que ella estaba ahí para ayudarlo y protegerlo. Ella quería que él supiera que estaba ahí por él, para escucharlo y entenderlo.

Entonces, cubrió al niño, al hombre en el que se convirtió y a toda la situación con pensamientos de amor, guardando esa memoria en lo más profundo de su corazón y permitiendo que el proceso de bendecir hiciera lo suyo.

Kate fue a la oficina de correos, cuando el hombre de repente se le acercó, tan enojado como siempre. Él comenzó a quejarse de ella como lo hacía siempre, y ya que ella no pensaba encontrarlo ahí, trató de calmar sus emociones cuando sucedió algo impresionante. Casi en la mitad de una oración, él se detuvo, la miró a los ojos y en un tono mucho más suave y gentil le dijo, "Tu y yo éramos amigos Kate, y debo decir que me gustaba eso mucho más. Siempre he querido que hagas las cosas a mi manera, pero sabes, me estoy cansando de sentir como que tengo que pelear contigo y con todo el mundo todo el tiempo y no veo resultados claros de todas formas. Quizá ha llegado el momento de soltar."

Desde ese día y hasta que murió, unos años más tarde, nunca hubo una palabra descortés entre ellos y Kate se dio cuenta de que él siempre la consideró una amiga, ella también lo veía como amigo y como un apoyo incondicional en su trabajo.

Kate siempre ha sabido que su decisión de bendecir en lugar de maldecir a ese hombre cuando él actuaba en contra de ella fue lo que causó la transformación de su comportamiento. Desde esa ocasión, Kate ha utilizado esta técnica con otras personas y situaciones difíciles y ha recomendado a otras personas que hagan lo mismo. Nunca ha fallado.

El Ejercicio del Día de hoy:

Piensa en alguna persona difícil que esté presente en tu vida o que te haya causado problemas en el pasado. Encuentra un lugar callado y toma unos minutos para acallar tu mente y para entrar en un sentimiento de conectarte con tu Espíritu Interno. Ahora piensa en esa persona difícil e imagina a esa persona como un niño chiquito, entre los tres y los seis años de edad. Mira profundamente sus ojos y observa el dolor y el enojo que reside en ellos. Todo lo que este niño quiere es tu amor y tu compasión. Eso es realmente todo lo que él o ella han querido. Estira tus brazos y abrázalo, deja que este pequeño niño sepa cuánto lo quieres, cuánto te importa. Confortalo y déjale saber a ese pequeño que siempre estarás aquí para ayudarlo. Has esto hasta que sientas que las añoranzas del niño decrecen y sientes que su pequeño cuerpecito se llena de paz y amor.

Ahora, envuelve esta imagen mental en amor, colócala en tu corazón e imagina que tu corazón se llena de una luz brillante que crece y se expande hasta que toca cada esquina del Universo. Siente el calor que esta luz de amor le proporciona al centro de tu corazón, y concientízate de una nueva sensación de suavidad y generosidad que te cubre.

Este pequeño niño ahora está en el medio de todo ese amor que tienes dentro de ti. Ahora siente ese amor fluir de tu corazón al corazón del individuo como está en realidad al día de hoy. Ya sea en voz alta o mentalmente, di, "Que seas bendecido" y siente que en cierto nivel esta persona escucha tu bendición y se reconforta instantáneamente por ello.*

Inhala profundamente, suelta la imagen y regresa al tiempo presente. Tu bendición ha sido enviada.

La afirmación del día de hoy:

"Hay tanto amor en mi corazón que yo puedo sanar al mundo"

La frase del día:

"Algunas experiencias son fáciles de soltar y algunas las tenemos que cincelar, hasta que repentinamente un día nos sueltan y se disuelven."

-- Louise Hay

*El ejercicio del día de hoy y la afirmación fueron tomados o adaptados del libro de Louise Hay "Tu Puedes Sanar Tu Vida".

DIA 10

¡Bienvenido al Día Diez del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

La lección de hoy ha sido tomada del hermoso libro llamado "El Gentil Arte de Bendecir".

Bendecir lo que sea que hagamos es una maravillosa y fresca forma de mantenernos centrados, de estar presentes en el presente – el momento presente, lugar y medio ambiente presente, actividad presente, circunstancias presentes, -- el camión o el metro en el que nos transportamos, los alimentos que estamos comiendo, la persona con la que estamos hablando, el niño con el que jugamos (incluyendo a nuestro niño interior), las personas con las que trabajamos, etc.

Por ejemplo, para una persona que está desempleada, ¡bendecir le abrirá oportunidades de empleo extraordinarias! Puedes estar en cualquier lugar bendiciendo a los demás, y esta misma práctica podría abrirte puertas que eventualmente te lleven a un empleo bien remunerado.

Y por qué no bendecir cada pago que haces – incluyendo, por supuesto, ¡tus impuestos! ¿Alguna vez has pensado en el hecho de que cada vez que efectúas un pago, te presentas como la abundancia del Universo frente a alguien? A la mayoría de nosotros nos gusta recibir dinero – ya sea nuestro sueldo de nómina, un regalo, una entrada de dinero inesperada, lo que sea. Así es que ¿por qué no hacer que el dar dinero te genere el mismo gusto y diversión como el recibirlo? ¿Por qué no comenzar a bendecir los pagos que tú haces? Sólo es el intelecto el que separa "dar" de "recibir" porque necesita desesperadamente etiquetar todo y hacer que todo quede en pequeños y ordenados armarios. En realidad, ambas cosas son expresiones de la infinita abundancia de la bondad del universo. Por consiguiente, son en realidad la misma cosa.

Entre más entiendas el gentil arte de bendecir, más encontrarás formas significativas de expresarlo. Por ejemplo, cada vez que envío cartas, las bendigo en su camino de comunicación, confiando que la persona que las reciba se sentirá mejor por ello. Un amigo, en el momento de levantarse, se para junto a la cama y bendice a su esposa mientras ella duerme (él se levanta muy temprano). Él le manda bendiciones de protección cada día, la bendice por su inocencia, por su salud perfecta, y sobre todo por su divinidad y su perfección.

"Y teniendo tan maravilloso inicio de día, le mando bendiciones todo el día", agregó él.

Si eres maestra/o, ¿por qué no llegas temprano a tu clase y bendices a cada uno de los niños, pensando en cada uno de ellos por su nombre y bendiciéndolos de manera específica? Ocurrirán milagros. Pruébalo. Un amigo que es un capacitador de adultos, bendice a todos los que toman sus cursos antes de que siquiera los conozca. Si eres un granjero, ¿por qué no bendices a tus vacas, gansos y pollos, tus campos y la naturaleza?

Estoy aún lejos de mi objetivo de bendecir constantemente....me considero un principiante en el camino de la espiritualidad. Pero lo poco que considero que he aprendido es tan emocionante, que no puedo esperar a pasar a la primaria espiritual, y algún día – por qué no – a la secundaria, preparatoria, universidad...y más allá.

Escrito por Pierre Pradervand

El Ejercicio del Día de hoy:

Elije un objeto, una persona, un lugar, o una situación que quieras bendecir y dedica unos cuantos minutos vaciando tu corazón, tu mente y tu alma en el acto de bendecir. Cuando hayas terminado, observa cómo te sientes sobre lo que acabas de bendecir y cómo te sientes tú. Documenta tus observaciones en tu Diario de Bendiciones.

La afirmación del día de hoy:

"Dejo una bendición en cada sagrado momento."

La frase del día:

"Bendecir es reconocer la omnipresente belleza universal, escondida de los ojos físicos; es activar la ley de la atracción la cual, desde los lugares más lejanos del universo, traerá a tu vida exactamente lo que necesitas experimentar y disfrutar."

-- Pierre Pradervand, "El Gentil Arte de Bendecir"

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

DIA 11

¡Bienvenido al Día Once del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Kate vive en el campo y muchas veces pasan varios días sin que vea a alguien más que a su esposo, y quizá, si está afuera a la mujer que les entrega el correo. Así es que cuando inició uno de sus viajes a Fort Worth recientemente –un viaje

que era de 150 millas de viaje redondo – supo que se encontraría con muchas oportunidades para bendecir y eso la emocionó. Comenzó a bendecir a todos los que iban a su alrededor en cuanto entró en la carretera. Había un camión de Fed-Ex que pasó volando cuando ella se incorporó a la carretera de cuota desde la lateral. Bendijo al chofer, al camión, a todas las cartas y paquetes en el camión, y a toda la gente que enviaba todas las cartas y paquetes y a todos los que las iban a recibir. Fue un calentamiento hermoso.

De ahí en adelante, bendijo cada carro o camión que ella pasaba o que la pasaban, así como a todos los choferes y todos los pasajeros. Sus bendiciones eran cortas y poco complejas. Era como apuntar un rayo láser de bendiciones, sencillamente se enfocaba en un vehículo en particular, imaginándolo y a todos sus pasajeros bañados en una luz y enviaba una bendición mental: "Que seas bendecido con todo lo que es bueno". En los breves espacios entre los autos y las bendiciones, se imaginaba las sonrisas y la felicidad de todos los que recibían sus bendiciones, y con cada bendición fue sintiendo como entraba en un estado más profundo de amor incondicional y de bienestar.

Eso es lo que más le gusta al utilizar su tiempo de manejo bendiciendo a todos a su alrededor. No sucede nada ostentoso o ultra-fenomenal – cuando menos no le ha sucedido nada así todavía – como resultado de esas corridas de bendiciones ocasionales, pero sí le sirve para llevarla a un estado de conciencia de mayor felicidad. Y eso es suficiente para Kate.

Aunque ese no debiera ser nuestro motivo para bendecir, es realmente imposible bendecir sin recibir una bendición de regreso. La razón de esto es obvia. No podemos pensar en dos cosas a la vez. Nuestras mentes no son capaces de sostener un pensamiento negativo mientras que se concentran en enviar bendiciones incondicionales al mundo. Y ya que, como nos lo han dicho los filósofos, realmente somos lo que pensamos, cuando pensamos en bendiciones, siempre, siempre, siempre recibiremos bendiciones a cambio. Es una parte natural e inequívoca del proceso.

El Ejercicio del Día de hoy:

Lleva a cabo una "corrida de bendiciones". Si tienes que viajar a cualquier lugar el día de hoy, ya sea en avión, tren, metro, carro, taxi, camión o barco, utiliza este tiempo de viaje para bendecir a esos a tu alrededor. No dejes a nadie a tu alrededor sin bendecir. Has esto durante todo tu viaje y después documenta tus pensamientos, sentimientos y experiencias como resultado directo de este ejercicio de bendecir. Si no tienes que ir a ningún lugar el día de hoy, entonces simplemente guarda este ejercicio para cuando lo hagas y mientras tanto, bendice tu hogar, tu vecindario, tu comunidad, tu región, tu país, tu mundo, y todos en él. Entonces registra los resultados en tu Diario de Bendiciones.

La afirmación del día de hoy:

"Amo bendecir a mi mundo."

La frase del día:

"El hombre que siembra pensamientos y acciones equivocadas y le reza a Dios para que lo bendiga, se encuentra en la posición del granjero que, habiendo sembrado cizaña, le pide a Dios que le permita cosechar trigo".

-- James Allen

DIA 12

¡Bienvenido al Día Doce del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Para bendecir a otros, debemos quitarnos de lo terrenal para entrar en un sitio neutral. El poeta Sufi, Rumi, elocuentemente nos invita ahí con estas palabras...

"Ahí afuera, más allá de ideas de bien o mal, hay un lugar. Nos vemos ahí"

El propósito de la lección de hoy es guiarnos a ese lugar. Intuitivamente, cuando menos, la mayoría de nosotros estamos conscientes de que los sentimientos como el amor, la alegría, la gratitud y la apreciación tienen un impacto positivo sobre nuestros cuerpos, mientras que el enojo no resuelto, el resentimiento y la culpa tienen el efecto contrario. Por lo tanto, hace sentido encontrar la manera de transformar esas experiencias que nos duelen en experiencias que no. Ahí es donde entran las bendiciones.

En su libro, "Los Secretos del Modo Perdido de Orar", el autor Gregg Braden define una bendición como un "lubricante emocional", porque, como un ungüento sanador, nos permite liberar las emociones no resueltas y dolorosas que sentimos en lugar de presionarlas hacia dentro de nosotros donde, como el ácido, sólo servirán para corroernos y amargarnos. "Para lubricar nuestras emociones", escribe Braden, "debemos reconocer (bendecir) todos los aspectos de las cosas que nos lastiman: como bendecir a los que sufren, la causa del sufrimiento y los que son testigos del resultado.

"Con frecuencia encuentro en esto de definir lo que es una bendición" continua diciendo, "que es muy importante ser muy claro acerca de lo que no es. Cuando bendecimos a alguien que nos lastimó, por supuesto no estamos sugiriendo que lo que pasó está bien o que nos gustaría que volviera a suceder. Bendecir

no condona o excusa cualquier atrocidad o acto de sufrimiento. No le pone un sello de aprobado al evento hiriente, ni sugiere que algún día elegiríamos revivirlo.

"Lo que sí hace una bendición es liberarnos de nuestras experiencias dolorosas. Reconoce que los eventos, cualesquiera que éstos hayan sido, han ocurrido. Cuando lo hacemos, nuestros sentimientos acerca de esas experiencias salen de nuestros cuerpos en lugar de quedarse ahí atorados. De esta manera, bendecir es la forma de llegar al lugar de Rumi más allá del bien y del mal. Bendecir es la llave para entrar en el espacio entre los dos. Temporalmente suspende el dolor lo suficiente para que podamos reemplazarlo con otro sentimiento.

"...el sencillo arte de bendecir te da el poder para cambiar tu vida" agrega Braden. "¡Y esto sucede en un solo latido del corazón! Podemos elegir y podemos ofrecer nuestras oraciones desde un lugar de fortaleza y claridad, en lugar de hacerlo desde un lugar de ira y debilidad, y algo maravilloso comienza a suceder.

"¿Suena demasiado sencillo como para que funcione? Una herramienta tan poderosa puede ser tan sencilla o tan complicada comoelijamos hacerla. La razón por la que las bendiciones funcionan tan bien es fácil de entender. Es imposible juzgar algo mientras que lo bendecimos al mismo tiempo. Nuestras mentes no permitirán que hagamos ambas cosas a la vez".

Muchas veces, cuando les pido a mis clientes que consideren las palabras del consejo de Braden y que permitan que el proceso de bendecir sirva de lubricante en sus propias vidas, removiendo el dolor y las heridas que sienten, mis peticiones son inicialmente recibidas con resistencia. Como preguntó un cliente recientemente, "¿Cómo esperas que bendiga a la persona que ha hecho que mi vida sea un infierno los últimos seis meses?"

La pregunta es buena y la respuesta es muy sencilla. Cuando la vida duele, podemos manejar el dolor reviviendo el acto o la situación que nos hirió una y otra vez en nuestras mentes, o podemos hundirla profundamente dentro de nosotros donde silenciosamente continua corroyendo nuestro centro emocional hasta que eventualmente nos destruye por completo. O, podemos elegir sanarlo simplemente reconociendo el dolor y soltándolo, avanzando en la vida con el entendimiento de que somos mucho más grandes que cualquier dolor que podamos sentir en cualquier momento dado. La elección es nuestra. Y, como dice Braden, "Si elegimos la sanación, el camino son las bendiciones."

La verdad es que el "infierno" que vivía mi cliente no era el resultado de lo que alguien le hizo, sino de su reacción a lo que alguien le hizo. Ella podría haber elegido aceptar las acciones de la otra persona como algo que ocurrió y después determinarse a avanzar más allá de ello, al lugar más allá de ideas de bien o mal, del que habla Rumi. Como comentamos en las primeras lecciones de este Reto de 21 días, nuestro pensamiento es el que determina el bien o el mal en cualquier situación.

Y hasta cuando determinamos en nuestro pensamiento que algo malo ha sucedido, tenemos la opción de verlo como una emoción no resuelta o de soltarlo para avanzar en la vida.

Cuando bendecimos, estamos eligiendo la segunda opción. En esencia estamos diciendo "OK, esta cosa terrible ha sucedido. Pero mientras siga pensando en ello, mientras le siga dando vueltas en mi cabeza, contándoselo a todo el que me escuche, entonces seguirá pasando. Y yo no deseo eso.

Así es que, en lugar de eso, voy a bendecir esta experiencia en su totalidad y a todas las personas involucradas y después voy a soltarla. Voy a aceptar que ha sucedido, determinando con mi bendición que algo benéfico saldrá de ello, y entonces voy a continuar con mi vida, porque en realidad, verdaderamente, soy mucho más que esto que me ha sucedido. Yo voy a prevalecer.

Y también voy a bendecir a la persona que perpetró esta situación porque si no lo hago, eso significará que aún la estoy juzgando, aún la estoy etiquetando de "mala" y de que no merece recibir una bendición, y mientras yo actúe así, estoy atrapado en mi propio acto condenatorio al igual que seguramente lo está haciendo esa persona. Así es que, en lugar de eso, elijo liberarnos a ambos. La persona está bendecida, yo estoy bendecido, nosotros estamos bendecidos. Así, elijo liberarme de cualquier infierno que pudiera yo vivir por esta experiencia, abrazando mejor y por completo la porción de cielo que pudiera recibir."

Para poder hacer esto, debemos primero estar dispuestos a confrontar nuestros propios sistemas internos de creencias. Podríamos enfrentarnos a cuestionar una vida entera de condicionamientos y formas de pensar anticuadas que nos dicen que debemos vengarnos, que debemos vencer a cualquier adversario y que debemos reivindicar cualquier mala acción. Para poder sobrepasar estas barreras y llegar a bendecir, debemos llegar al punto donde ya elegimos sanar por sobre cualquier otra cosa. Cuando finalmente estemos dispuestos a soltar todas nuestras viejas creencias y juicios que nos han mantenido atrapados, el verdadero trabajo de las bendiciones puede dar inicio.

El Ejercicio del Día de hoy:

Silenciosamente, confronta tu sistema interno de creencias. Pregúntate si estás dispuesto honestamente a suspender todos tus juicios, todas tus condenas, toda necesidad propia de hacer que el mundo lo haga "a tu manera". La afirmación del día de hoy te permite hacerte la pregunta sencilla y directamente.

Repite la afirmación, y entonces espera a que la respuesta surja de adentro de ti. Registra tu respuesta y cualquier otra pregunta, duda o preocupación subsecuente, que pudiera venirte a la mente en tu Diario de Bendiciones. No hay respuestas correctas o incorrectas a esta pregunta o a cualquier pregunta

que se haga en el Reto de la Bendiciones. El propósito de este ejercicio, así como de todos los otros en esta serie de lecciones, es sencillamente el de hacerte más consciente de dónde estás en tus propios procesos de pensamiento, así es que no te pelees. Sólo responde la pregunta lo más sincero que puedas y registra la respuesta y cualesquiera otros pensamientos que lleguen a tu mente.

La afirmación del día de hoy:

"¿Qué tal si estoy dispuesto a bendecir mi mundo, sin importar lo que vea en el?"

La frase del día:

"La clave del éxito de las bendiciones es que se reconoce todo desde el que hiere, hasta el que está siendo herido."
-- Gregg Braden

DIA 13

¡Bienvenido al Día Trece del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Jimmy, amigo de Kate, es fabricante de velas. Un muy buen fabricante de velas. Es tan bueno, que sus velas de soya con increíbles aromas y diseños se venden en todo el mundo. Jimmy no es sólo un fabricante de velas, es un fabricante de

velas exitoso.

Si le preguntan a Jimmy el secreto de su éxito, él les dirá que son las bendiciones, porque prácticamente desde el día que comenzó con su negocio de velas, hace más de diez años, Jimmy se ha dedicado a bendecir sus velas. Diariamente, junto con otros miembros de su equipo, le da amor y paz y energía sanadora a cada vela que está siendo creada, imaginándose que la bendición se queda en cada jarro junto con la cera y el aroma. Jimmy entiende que éste es un mundo de energía y que cuando le mandamos buena energía a algo, el resultado es que de ahí emana buena energía también.

Y a veces esa energía buena sale de las formas más inesperadas. Hace algunos años, mientras estaba felizmente preparando y bendiciendo sus velas, Jimmy no se había preparado para el cambio dinámico que estaba a punto de ocurrir en su vida. Llegó a trabajar una mañana y descubrió que ya no tenía compañía. Su consejo directivo, considerando que el simple hecho de bendecir para que un plan de mercadotecnia tuviera éxito no era suficiente, lo “votaron” fuera de la empresa.

Aquí es cuando Jimmy podría haberse realmente enojado y probablemente nadie lo habría culpado. Pero en lugar de enfurecerse, Jimmy se fue de viaje en un crucero. Se relajó, eliminó todos los juicios dañinos en él y entonces, una vez concluido el crucero, inició la creación de una nueva compañía, bendiciéndola como lo había hecho con la primera. Muy pronto, la nueva compañía estaba mucho mejor que la vieja.

Así funcionan las bendiciones. Eliminan el ardor. Convierten lo que parece totalmente imposible en algo infinitamente posible y transforman una tragedia en un triunfo y lo hacen de manera rápida y sin problemas. Cuando vamos por el día bendiciendo, literalmente tejemos el mejor resultado posible para cada situación en nuestras vidas. El bendecir nos coloca en un buen lugar.

El Ejercicio del Día de hoy:

Comienza a desarrollar un plan para bendecir. Pregúntate acerca de cómo puedes incorporar más bendiciones en tu vida diaria y registra tus respuestas en tu Diario de Bendiciones. Y aún más importante, una vez que hayas encontrado nuevas formas para bendecir, bendice. Es lindo pensar en bendecir algo o a alguien. Definitivamente es mucho mejor bendecir.

La afirmación del día de hoy:

"No importa lo que me pase hoy, puedo bendecir"

La frase del día:

"Las grandes bendiciones de la humanidad están dentro de nosotros y dentro de nuestro alcance, pero cerramos los ojos, y, al igual que la gente en la oscuridad, nos tropezamos con la misma cosa que buscamos, sin encontrarla."

-- Seneca

DIA 14

¡Bienvenido al Día 14 del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Desde el inicio de los tiempos, los filósofos, sabios y místicos han estado aconsejándonos que si realmente queremos hacer que las cosas sucedan en nuestras vidas, debemos ver hacia adentro de nosotros. Sin embargo ese no es generalmente el primer lugar en el que buscamos cuando queremos crear cambios en nuestras vidas. Si decidimos que queremos una nueva carrera, o una nueva casa, o hasta un nuevo mundo, es más probable que chequeemos los anuncios clasificados del periódico, que vayamos con nuestra red de amigos o que nos unamos a alguna organización antes que aventurarnos en lo desconocido del Espíritu Interior. Nos prometemos que quizá busquemos dentro más tarde, después de haber agotado otras opciones. Pero antes de eso debe haber algo que podamos hacer.

Ese algo son las bendiciones. El proceso de bendecir sirve como un puente entre lo que necesitamos hacer y nuestra habilidad de ser. El bendecir nos permite llegar a los procesos creativos que no podemos ver y que cambian nuestras vidas y las de los que están a nuestro alrededor al proporcionarnos una oportunidad para buscar más de cerca alguna experiencia específica y entonces determinar lo que ésta nos está tratando de comunicar. El acto de bendecir nos permite reconocer que nosotros, en sociedad con Dios, creamos nuestro mundo desde adentro hacia afuera. Finalmente, a través del proceso de bendecir al mundo a nuestro alrededor, nos volvemos conscientes de lo que está sucediendo dentro de nosotros. Dicho de manera sencilla, el bendecir nos ayuda a ver para adentro.

Bendecir, que es un acto de dar de manera incondicional, también nos contacta con la parte más Sagrada de nosotros mismos. La energía de una bendición se desdobla desde nuestra imaginación y se expande hacia afuera para convertirse

en la experiencia que queremos. Podemos observar cómo nos conectamos con el Espíritu y cómo cambia esa conexión al mundo alrededor de nosotros. Bendecir nos concientiza de nuestro rol en el proceso de la transformación.

El Ejercicio del Día de hoy:

Acalla tu mente por unos minutos y contacta tu ser Interior. Imagina que estás siendo "conectado" con toda la sabiduría y el poder del Universo y entonces mira como, con cada respiración, esa conexión se fortalece aún más. El solo darnos cuenta del poder dentro de nosotros es una bendición por sí misma. Ahora respira profundamente y siente qué tan lleno de bendiciones estás.

La afirmación del día de hoy:

"Estoy centrado y conectado con mi espíritu interior. Estoy lleno de bendiciones."

La frase del día:

"La afirmación de la vida es el acto espiritual por medio del cual el hombre cesa de vivir irreflexivamente y comienza a dedicarse a vivir con reverencia para elevarla a su verdadero valor. Afirmar la vida significa profundizar en ella, buscar dentro de uno mismo, y exaltar el deseo de vivir."

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

DIA 15

¡Bienvenido al Día Quince del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

En la última década se ha incrementado seriamente la popularidad de los coaches de vida y los espirituales, de los consejeros, terapeutas, sanadores y maestros de meditación. Creo que la principal razón de esto es porque vivimos en una sociedad tan dirigida a motivar la distracción y a desarrollar lo exterior que nos sentimos estresados hasta el punto de no tener otra opción; pasamos muy poco tiempo tratando de aprender quienes somos. Somos inconscientes de nuestro propio yo, sin tener una verdadera sensación de quien somos, de qué somos o de dónde estamos. Cuando llegamos a descubrirlo, estamos tan turbados, tan ansiosos, que inmediatamente buscamos ayuda profesional.

Y esto es ciertamente comprensible. Conocernos a nosotros mismos puede ser algo que nos asusta, que nos emociona y que nos deprime todo al mismo tiempo. Si queremos abrazar por completo todo lo bueno que la vida nos ofrece, si verdaderamente queremos caminar por el camino de las Bendiciones para que no sólo seamos una bendición, sino que también podamos experimentar todas las bendiciones de abundancia que la vida nos ofrece, debemos desarrollar un sentido de auto-consciencia. Debemos conectarnos con quien realmente somos. De verdad es algo que debemos hacer.

Claro, esto no significa que una total auto-consciencia se desarrollará de la noche a la mañana. Es necesario practicar para aprender a reconocer las señales de nuestro ser interior, pero la práctica es sencilla y cuando le incorporamos bendiciones al proceso, se convierte en una tarea algo divertida, ligera y absolutamente jubilosa.

Esto es porque bendecir nos permite que aceptemos felizmente las situaciones difíciles cuando éstas surgen. No tenemos que rechinar los dientes y pretender que todo está bien, mientras nuestro interior se revuelca y nuestros temores surgen. Nos podemos mantener en paz, firmes al saber que una semilla con algo bueno se encuentra escondida dentro de la experiencia y que ahora, germinando por medio de nuestra bendición, brotará y florecerá.

El Ejercicio del Día de hoy:

Piensa en algún pequeño problema que tengas. Digamos por ejemplo, que tu computadora no está funcionando como debiera y puedes sentir como te irritas segundo a segundo. Aunque sabes que no es un gran problema, es lo suficientemente molesto para hacerte sentir mal; como si hubieras llegado a una parte del río de la vida donde está un pequeño rápido. Te sientes incómodo y no estás seguro de cómo poderte realinear con la vida de nuevo.

Comienza por bendecir la computadora y acepta que más allá de su rendimiento defectuoso se encuentra algo beneficioso. Puede ser que no sepas lo que es todavía, sin embargo, puedes confiar que ahí está de todas formas. Esto, como todo en tu vida se merece una etiqueta BUENA, porque algo bueno saldrá de ello. Respira profundamente y comienza a repetir afirmaciones tales como, "No sé cuál es la bendición atrás de todo esto, pero sé que está en algún lugar" y dentro de ti imagina que la computadora está funcionando perfectamente, tal como debiera ser. Mientras haces esto, sentirás una paz que te invade cada célula y molécula de tu cuerpo. Imagínate nadando en el centro

de una profunda y tranquila alberca. Siente cómo te invade la paz.

Ahora, inhala profundamente de nuevo, e imagina que tu Ser Interior, un hermoso ser radiante de luz y sabiduría está parado junto a la alberca. Pídele a esta parte Superior tuya, a este TU, sagrado, que te despliegue la razón por la que tu computadora está teniendo problemas, (o la razón por la que estás experimentando cualquier pequeño problema) y escucha en silencio la respuesta que te llega. Puede llegar como un recuerdo, una sugerencia de alguien más, un conocimiento interno o una simple corazonada. Simplemente espera y escucha.

Trata con frecuencia de comunicarte con tu Guía Interior durante el día. Pregunta y después escucha. Esto abrirá un camino de comunicación de ti, CONTIGO. Y eso, querido amigo, es una bendición en sí.

La afirmación del día de hoy:

"Le pregunto a mi Ser Interior y mi Ser Interior me responde".

La frase del día:

"Necesitamos hacernos preguntas honestas, poderosas y de búsqueda para poder estimular nuestro crecimiento interior".

-- David Vennells, de "Todo es una Bendición"

DIA 16

¡Bienvenido al Día Dieciséis del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Hoy quiero apoyarme de nuevo en las palabras y la sabiduría de mi querido amigo y miembro del equipo de bendiciones, Pierre Pradervand. En su libro, *El Gentil Arte de Bendecir*, Pierre escribe: "El arte de bendecir tiene una considerable afinidad con un amplio espectro de prácticas que ayudan a aquellos que van por el camino de la espiritualidad constantemente a centrar nuevamente su pensamiento en lo divino. Una de las formas privilegiadas de hacer esto es la tradición Hindú del uso de un mantra. Un mantra es una frase pequeña, a veces unas cuantas palabras o hasta una sola palabra, que es repetida constantemente a lo largo del día. Una práctica similar es frecuente en la tradición de las iglesias Ortodoxas del Oriente y en la espiritualidad medieval como se ejemplifica en los pasajes de 'La Nube del No Saber' y otros numerosos escritos. 'Si quieres reunir todo tu deseo en una simple palabra que la mente pueda retener, elije una palabra corta en lugar de una larga. Lo mejor es una palabra de una sola sílaba o algo como "Dios" o "Amor" o "Paz". Pero elije una que sea significativa para ti. Entonces decide que se fijará en tu mente pase lo que pase'. El riesgo ante dichas prácticas es que éstas conviertan en mecánicas sin pensarlo. Este riesgo, aunque pequeño, es menor con una bendición, ya que generalmente se envía en respuesta a alguna situación en específico y siempre tiene algo que es fresco cada vez.

"Es más, esta es una de las cosas extraordinarias con esta práctica. Puedes hacerlo docenas, cientos de veces en un día y se mantendrá tan fresca en la repetición 113 al estar regresando a casa a la media noche como al inicio del día. Es como una fuente: ¿Quién ha escuchado de una fuente que se vuelva rancia o insípida después de un día de actividad particularmente largo, atendiendo a cientos de personas que pasan sedientos en un día de verano muy

caliente? El bendecir es una fuente, y la fuente está en nuestro corazón, y nuestro corazón no necesita nunca envejecer ni cansarse. A los ochenta puede mantenerse tan intacto, fresco y entusiasta como a los quince.

"Por sobre todo, este constante estar centrando y descansando la mente en el reino interior podrá, poco a poco, traer consigo la paz que 'logra todo el entendimiento'".

El encontrar nuestro centro espiritual nos ayuda a simplificar, a hacer hermosas y a fortalecer nuestras vidas. Nos lleva de lo mundano a lo sagrado, permitiéndonos dar respiros de santidad a todos y todo lo que nos encontramos. Después de todo, somos seres espirituales con forma humana y en el instante en que reconocemos la Fuerza de Vida Universal que reside en el centro de nosotros, cuando nos decimos, "Ah, sí, debe de haber una conciencia superior y debe de estar presente en mí" -- en ese instante, recordamos a nuestro ser espiritual y todos y todo se convierte en algo Sagrado una vez más.

Bendecir nos recuerda de este pacto que tenemos con lo Divino. Cada vez que bendecimos a otra persona, lugar o cosa, reconocemos el Espíritu interior de ello y abrimos nuestras mentes a una Santidad Universal. Nos reconectamos con quien realmente somos. Las bendiciones nos despiertan, sacudiéndonos de nuestras delirantes pesadillas para poder ver que hay sólo lo Bueno en el Universo, recordándonos que todos somos Uno, todos conectados y que esta rica y abundante Bonanza es el conector universal.

El Ejercicio del Día de hoy:

A medida que practiques el arte de bendecir, irás entrando en contacto con tu Naturaleza Espiritual. No trates de definirla. Es imposible obtener algo tan vasto como el Espíritu en algo tan pequeño como una definición. Sencillamente

ábrete a la posibilidad de que la Fuente del Poder Espiritual exista más allá de cualquier noción preconcebida que hayas tenido en el pasado y que esta Entidad Suprema está ahora presente en todas partes, hasta está sentada en el corazón de aquel que eres. Respira esta Bondad y siente su Presencia dentro de ti.

Escribe cualquier pensamiento que surja en tu Diario de Bendiciones.

La afirmación del día de hoy:

"Cuando Bendigo, me conecto con mi parte Sagrada".

La frase del día:

"He puesto ante ti la vida y la muerte, la bendición y la maldición. Escoge, pues, la vida para que vivan, tú y tu descendencia".

-- Deuteronomio 30:19

DÍA 17

¡Bienvenido al Día Diecisiete del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

La mayoría de nosotros le dedicamos mucho tiempo al ayer y al mañana. Pasamos tanto tiempo quejándonos de las cosas que nos han sucedido o que tememos que nos sucedan, que a menudo negamos este momento particular por completo. Y en realidad, ahora mismo es el único momento que tenemos. Hace un momento, por ejemplo, abriste el mail para leer este mensaje. Ese momento ya se fue y no hay nada que puedas hacer para revivirlo. Y antes de que termines de leer esta frase, estarás en el futuro. En verdad, el único momento que puedes conocer es AHORA MISMO. Este es el que cuenta. Este es tu bendito momento.

Es muy probable que en este momento tu cuerpo físico esté descansando en una silla cómoda o que estés sentado frente a tu escritorio. Y la mente consciente y el inconsciente en cambio están leyendo y digiriendo estas palabras. Pero como el inconsciente no entiende del tiempo, no pone atención al tiempo que te está tomando leer esto.

Esto es porque el tiempo no es más que una construcción mental que utilizamos para movernos en el espacio. Nuestra mente subconsciente no lo conoce, no lo entiende, y no se alinea con él. Nuestra mente subconsciente solo sabe y entiende del AHORA.

Sin embargo, la mente consciente considera que el tiempo es real y a menos que esté entrenada de manera diferente, considera que se tiene poco de él. Va y viene, entre el pasado y el futuro y de regreso, deteniéndose rara vez a examinar el momento presente y eligiendo, en vez, ir corriendo de un pensamiento al siguiente de manera desordenada. Mientras que el subconsciente se queda en el AHORA, la mente consciente es libre para moverse y divagar como un niño rebelde y a menos que le enseñemos a que se aquiete, eso es lo que hará. Esta rebeldía, cuando se topa con el subconsciente

que quiere mantenerse en el presente, puede causar una batalla mental que nos deja al final del día sintiéndonos exhaustos y llenos de tensión. Habiendo pasado los días luchando para atravesar por el desorden y los escombros de nuestros pensamientos pasados y futuros, no nos debería sorprender que con frecuencia sintamos que se nos está yendo la vida así nada más. Y como le estamos prestando tan poca atención, realmente se nos está pasando "así nada más".

Entonces, ¿cómo evitar que la mente consciente se comporte de manera rebelde? La clave está en aprender a enfocarnos por completo en lo que estamos haciendo cada momento. Prestándole atención al AHORA. Primero, debemos decidir que sin importar lo que esté pasando, le daremos nuestra completa atención al AHORA, y después nos comprometeremos con esa decisión. Bendecimos cada momento decidiendo estar completamente presentes en él.

Esto no es tan difícil como pudiera parecer, pero sí toma algo de práctica. Al darle al momento presente la debida atención, pronto verás los resultados al tener un pensamiento más claro, mayor originalidad, y lograrás más sin sentirte tenso o fatigado. Al centrar tu pensamiento y tu energía emocional en un solo punto, te sentirás renovado, regenerado y sentirás que naciste de nuevo. No estarás viviendo en el pasado; no estarás corriendo hacia el futuro. Estarás viviendo AHORA MISMO, en este momento precioso, eterno y siempre-presente.

Esto no significa que no puedas hacer planes para el futuro o que no debas recordar el pasado. Simplemente significa que cuando hagas cualquiera de las dos cosas, lo hagas totalmente consciente de lo que estás haciendo: planeando o recordando. Conscientemente te aventuras en el pasado o el futuro en lugar de ser arrastrado hasta allá por una mente desordenada.

El Ejercicio del Día de hoy:

Ya que el tiempo es un concepto mental creado por ti, puedes crear tanto como necesites. El Universo nunca está de prisa, así es que, ¿para qué vas de prisa tú? Así como esta mañana, el sol saldrá en tiempo mañana también. Mira cualquier calendario para ver cuándo se espera que aparezca de nuevo la luna, y puedes estar seguro de que aparecerá en el horizonte en el momento en el que se indicó. Todo lo que ves en el Universo, funciona con una precisión majestuosa, ordenada, callada. Tú también puedes. No es necesario andar de prisa. Tienes todo el tiempo del mundo. Sólo necesitas restringir tu mente para recordar esta verdad.

Para hacer esto, inhala profundamente y centra tu mente por completo en este momento. Esto es generalmente algo sencillo de hacer por unos cuantos segundos, y de repente otros pensamientos asaltan tu mente pidiendo atención. No te preocupes. Esto normal. En cuanto sientas que te estás yendo del momento presente, de manera gentil záfate del patrón de pensamiento que te está evitando estar en el presente y regresa a este momento. No importa qué pensamientos estén demandando tu atención, acállalos de nuevo regresando al aquí y ahora.

Ahora, a lo largo del día, cuando te des cuenta de que tus pensamientos divagan de lo que estás haciendo en ese preciso momento, regrésalos gentilmente, así como hiciste en esta mini-meditación. Sé completamente consciente de lo que estás haciendo mientras lo estés haciendo. Si estás lavando platos, por ejemplo, pon toda tu atención en ello. Siente la sedosidad de la tibia agua jabonosa. Siente como rechinan los platos de limpios a medida que los lavas. Comprométete por completo con lo que estás haciendo. Sé reverente con ello. Hónralo al prestarle toda tu atención. Al principio puede que sea un poco difícil. Puede ser que te aventures al pasado o al futuro durante varios minutos antes de que te des cuenta de que has abandonado nuevamente el presente. Puede ser que hayas comenzado a hacer otras cosas en tu mente en lugar de prestarle atención a lo que estás haciendo ahora. Hasta puede ser que dejes de hacer lo que estás haciendo físicamente para hacer algo más. Cuando esto suceda, sencillamente regresa a tu consciencia total y tu ser físico al

momento presente e imagina que estás llenando este momento perfecto y esta acción perfecta con luz y amor y paz. Al bendecirlo así, estarás entrenando tu mente para honrar lo sagrado de cada momento y cada acción.

De nuevo, no te preocupes ni te reclames cuando tu mente divague. A medida que continúes con esta práctica, te darás cuenta de que tu mente divaga menos tiempo y tu consciencia crece estando más entonada con el momento en el que estás. Por ahora, solo bendice el momento y regresa tu atención a él tan pronto como descubras que estás divagando.

La afirmación del día de hoy:

"El pasado y el presente están sólo en la mente. Estoy en el ahora. Estoy bendecido".

La frase del día:

"Si estás esperando algo para poder vivir y amar sin límites, entonces sufrirás. Cada momento es el momento más importante de tu vida. Ningún tiempo futuro es mejor que ahora para bajar la guardia y amar".

DIA 18

¡Bienvenido al Día Dieciocho del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Hace algún tiempo, mientras que una de mis nietas y yo paseábamos, aproveché el momento para hablarle acerca de las bendiciones. De regreso, íbamos bendiciendo doblemente a todos los que nos encontrábamos en el camino. Yo los bendecía con amor, júbilo y paz, mientras que mi nieta los cubría en bendiciones de bienestar y prosperidad. Cuando pasamos junto a una limusina ella se rió y me dijo, "Creo que ellos no necesitan bendiciones. Ya tienen suficiente bienestar y prosperidad".

"Todos necesitan nuestras bendiciones", le respondí. "Nadie está exento".

Recordé esa conversación recientemente mientras leía un libro llamado "El Alma del Dinero" escrito por Lynne Twist, donde ella describe cierto incidente que ocurrió cuando logró el sueño de su vida que era el de reunirse con la Madre Teresa en el Orfanatorio de las Misioneras de la Caridad en la Vieja Delhi. Considerando que cada momento que estuviera con la Madre Teresa era algo muypreciado, se sintió inmediatamente irritada cuando su reunión fue rudamente interrumpida por una pareja de millonarios que entraron abruptamente y sin ser anunciados. "Primero los olí, después los escuché" dice ella. "Eran una pareja de Indios de edad mediana, un hombre y una mujer, ambos muy altos, gordos, excesivamente perfumados y obviamente muy ricos. La mujer entró primero, haciéndose camino para entrar antes que su esposo, moviéndose agresivamente hacia la pequeña mesa donde nos reuníamos. Tenía diamantes en sus orejas y en su nariz. Sus brazos estaban cubiertos de lujosos brazaletes, muchos de ellos con piedras preciosas. Usaba mucho maquillaje y traía puesto un sari azul y blanco con opulentos brocados de oro y plata. Tenía sobrepeso, lo que causaba que el sari se le abriera en la parte media de su cuerpo.

"Su esposo era aún más grande, más gordo y más extravagante que ella. Usaba un turbante con un topacio en el centro justo arriba de su frente, con un Kurta (blusón indio) con brocados en blanco. Tenía un anillo en cada dedo de ambas manos. En el silencio de ese pasillo, aparentaba que yo les agradaba a estos

monstruos que entraron para robar mi tranquilidad e intimidad.

"Sin saludarnos ni a la Madre Teresa ni a mí, esa ruidosa y enorme mujer puso una cámara en mi mano mientras ella y su esposo jalaban a la Madre Teresa de su silla y la recargaban entre ellos en la pared demandándole que se tomara una fotos con ellos.

"No habíamos podido tomarnos una foto. ¡Necesitamos tomarnos una foto!', se quejó la mujer gritando, y me hizo una seña para que tomara la foto con su cámara. Yo me quedé lívida. La belleza de mi momento con la Madre Teresa se había resquebrajado con el enojo que sentía hacia estos intrusos rudos y opulentos. En cuanto tomé la foto, la mujer, que era alta, le ordenó a la Madre Teresa que la volteara a ver mientras le tomaba una segunda foto. La Madre Teresa estaba jorobada del cuello por su edad y por la osteoporosis, pero sin dudarle un segundo la mujer tomó la barbilla de la Madre Teresa y la forzó a ver hacia arriba. Horrorizada de que alguien pudiera tratar así a la Madre Teresa de Calcuta y deseando que se fueran, tomé la segunda foto. La mujer entonces me arrebató la cámara y ella y su esposo, sin siquiera decir "gracias" a la Madre Teresa o a mí, desaparecieron de prisa y ruidosamente por el pasillo.

"La Madre Teresa regresó a su silla junto a la mesa y continuó como si nada hubiera pasado, terminando con el tema de nuestra previa conversación", comentó Twist. "Pero apenas la podía yo escuchar, yo estaba tan enojada con esta pareja". Más tarde esa noche, mientras revisaba la escena una y otra vez en su mente, la autora le escribió una carta a la Madre Teresa, confesándole su sentimiento de ira y pidiéndole perdón por sus prejuicios y falta de compasión.

Varias semanas después, la Madre Teresa respondió por carta, reprendiendo a Twist por su falta de compasión y recordándole que todo mundo necesita amor y comprensión. "El círculo vicioso de la pobreza, dijo ella, ha sido claramente articulado y es ampliamente conocido. Lo que es menos obvio y casi no se reconoce, es el círculo vicioso de la riqueza. No se reconoce que con frecuencia la riqueza es una trampa para el sufrimiento de los ricos; también lo son la soledad, el aislamiento, el endurecimiento del corazón, el hambre y la pobreza

del corazón que vienen con la carga de la riqueza.

Ella me hizo ver que yo no había tenido compasión hacia los fuertes, los poderosos y ricos, cuando ellos necesitaban tanta compasión como cualquier otra persona en la Tierra.

"'Debes abrirles tu corazón y convertirte en estudiante y maestra de ellos' le dijo en la carta. 'Abre tu compasión e inclúyelos. Esta es una parte importante del trabajo de tu vida. No los dejes fuera de ella. También son tu trabajo.'"

Todo con el que nos encontramos en la vida llega por alguna razón, para cumplir algún propósito. Nos servirá de maestro o nosotros a él. Todo el que conocemos, sin importar las circunstancias, su rango o estatus, es valioso y necesita de nuestro amor y aprecio.

Todo mundo necesita de nuestras bendiciones. No hay nadie que esté exento.

El Ejercicio del Día de hoy:

Piénsalo. ¿Hay alguien en tu vida que no creas que realmente necesita de una bendición? Si lo crees, ahora tienes una maravillosa oportunidad para confrontar tus creencias y juicios internos.

Utilizando tu Diario de Bendiciones, escribe todas las razones por las que creas que esta persona o personas no necesitan bendiciones. ¿Crees que son más privilegiados o buenos que tú? ¿Te sientes incómodo frente a ellos? ¿Son

ofensivos contigo? ¿O sencillamente hasta ahora nunca habías pensado que necesitaran de bendiciones? Escribe las respuestas que te lleguen a la mente. Ahora tómate un momento para enviarles una bendición, observa cómo te sientes y escribe tus sentimientos también. El cambiar tu forma de pensar a veces requerirá ayuda. El confrontar tus sentimientos, escribirlos y soltarlos sirve de ayuda.

La afirmación del día de hoy:

"Nadie está exento de recibir una bendición"

La frase del día:

"Cuando sabes con seguridad absoluta que las cosas no solo pueden ser diferentes, sino que se pueden resolver por completo, te comprometes con el trabajo de una manera fundamental. No te preguntes 'y si...'. Determina el 'cómo hacerlo'. Busca las causas raíz y elige caminos diferentes.

Día 19

¡Bienvenido al Día Diecinueve del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Un día caluroso en Texas cuando yo tenía entre cinco y seis años, acompañé a mi tío y a dos de sus amigos a recolectar sandías. El campo donde crecían las sandías medía probablemente menos de un acre, pero a mí me parecía interminable, cada centímetro del terreno estaba cubierto con una enredadera enorme, y las frutas ahí, regadas entre las hojas hasta donde mi vista podía llegar.

En cuanto llegamos al campo, uno de los amigos de mi tío arrancó una sandía excepcionalmente grande y la colocó en una hielera llena de hielo. Entonces, mientras me senté a ver, trepada en la tapa de la hielera bajo la sombra de un árbol, los tres hombres cosecharon todo el campo, llenando la parte trasera de nuestra vieja camioneta hasta que las frutas ovaladas estaban apiladas tan alto como fuera posible sin que hubiera peligro de que se rodaran fuera de la camioneta. Después, mientras todos nos cubrimos con la sombra de un árbol, mi tío partió esa primera sandía que ahora estaba helada, y la cortó en grandes rebanadas del tamaño de platos y tan gruesas como la muñeca de la mano de un hombre. Después de cortarlas un poco más a un tamaño manejable, me dio un pedazo de esa fría fruta y con el jugo escurriéndome por la barba y los brazos, descubrí una pasión por las sandías que me ha durado hasta el día de hoy.

Así es que hace como un año, cuando descubrí que mi supermercado local estaba vendiendo pequeñas sandías híbridas, justo del tamaño para una persona, me deleité. Compré una para probarla, era perfecta; e inmediatamente comencé a agregar las pequeñas sandías a mi lista semanal del supermercado. Hasta escribí acerca de mi descubrimiento en mi diario de agradecimientos. El tener mi fruta favorita empacada en paquetes para una persona por parte de la naturaleza y con disponibilidad todo el año, ciertamente fue para mí una bendición que valía la pena tomar en cuenta.

Entonces, un día a principios de febrero, quizá seis o siete semanas después de haber hecho mi descubrimiento inicial, cuando estaba haciendo mis compras en el supermercado, pasé por el pasillo de frutas y verduras para tomar unas

cuantas sandías, y encontré vacía la tina donde las tenían. Queriendo saber dónde las habían puesto, busqué a algún ayudante del supermercado. "No las movieron", me dijo, "las vendieron". Llegaría otro embarque más adelante en la semana.

"¡Más adelante en la semana!" Lloré por dentro, sintiéndome de repente como una niña berrinchuda siendo privada de su dulce favorito. No quería esperar hasta más adelante en la semana. Quería mis sandías favoritas ¡AHORA!

Y entonces me di cuenta de mi tonta actitud. Durante la mayor parte de mi vida, las sandías habían sido una golosina de verano únicamente, ya que crecían solo en esos cuantos meses cuando las temperaturas suben tan alto que aseguraban la dulzura perfecta de la fruta. Y ahí estaba yo ahora, en medio del invierno, llorando porque no podía comerme una. En ese instante me di cuenta de qué rápido había dejado de considerar esas sandías como una bendición y en lugar de eso había comenzado a dar por hecho que las tendrían.

Cuando salí de la tienda unos minutos más tarde, saqué mi pequeño cuaderno y mi pluma que cargo en mi bolsa y escribí la fecha en la parte superior de una hoja en blanco. A continuación escribí, "Hoy doy gracias por las cosas que ahora no tengo porque su ausencia me recuerda lo bendecida que soy por haberlas tendido aunque fuera una sola vez".

Alguien muy sabio me dijo alguna vez que debería ver todo como si lo estuviera viendo por primera vez y por última vez. En un mundo en el que constantemente nos empujan y nos presionan para adquirir cada vez más y más cosas, no fue fácil cambiar mi forma de pensar. He descubierto, sin embargo, que cuando aplico con todo el corazón el ver todo de esa forma, realmente convierte lo que tengo en algo mucho más que suficiente.

Pensé en eso mientras salía del estacionamiento ese día. Sabía que encontraría esas perfectas sandías esperándome la siguiente vez que fuera al supermercado, y así fue. También sabía que cuando las probara una vez más, encontraría el sabor de mi fruta favorita infinitamente más dulce que antes, y así fue.

Dos bendiciones más y contando.

El Ejercicio del Día de hoy:

Mira a tu alrededor. Estudia lo que te rodea y tu vida como si estuvieras viéndolo todo por primera vez. Permítete pensar acerca de las muchas bendiciones en tu vida diaria que das por hecho, y a medida que lleguen a tu mente, escríbelas en tu diario de bendiciones.

Identifica cuando menos 100 bendiciones que no te has tomado el tiempo para contar o ni siquiera considerar. Quizá te tome algo de tiempo, pero síguelo haciendo y no te detengas hasta que hayas llegado a tu bendición número 100. Una vez que tengas 100 nuevas bendiciones, entonces tómate el tiempo para expresar agradecimiento por cada una de ellas. Te darás cuenta que es una experiencia que te eleva al decir gracias 100 veces.

La afirmación del día de hoy:

"Estoy lleno de bendiciones"

La frase del día:

"El agradecimiento completa la vida. Convierte lo que tenemos en suficiente y más. Convierte la negación en aceptación, el caos en orden, y la confusión en claridad. Puede convertir una comida en un festín, una casa en un hogar, un desconocido en un amigo. El agradecimiento le da sentido al pasado, le da paz al presente, y crea una visión para el futuro".

Día 20

Bienvenido al Día Veinte y ante ultimo del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

La escritora, ministro y maestra espiritual, Lauri Leah Levine entiende perfectamente el poder de una bendición. A lo largo de los años, ella ha utilizado las bendiciones y una actitud de agradecimiento para ayudarla a sobreponerse al cáncer, a una seria lesión de la espalda, a la depresión, a un divorcio y a una gran cantidad de cambios inesperados en su vida. Al bendecir cada situación y la gente involucrada en dicha situación, Lauri ha podido encontrar la fuerza y el valor necesarios para moverse en momentos difíciles con una actitud positiva. Su habilidad para bendecir cada experiencia la ayudó a vencer su miedo. En su libro, "Blessings of Gratitude" (Bendiciones de Agradecimientos), Lauri nos dice...

"Puede que sentirse bendecido o sentirse agradecido se sienta como algo imposible cuando tenemos dolor o estamos pasando por un momento de angustia emocional. Puede ser que te tome un rato para llegar a ese lugar de reconocimiento. Sé gentil contigo si eso es lo que te está pasando.

"No importa qué esté pasando, cuando te puedes sentir agradecido por tu vida, esto te ayuda a reducir tu miedo y a regresar a un lugar donde te sientes con

más paz. Yo he descubierto que sin importar en dónde nos encontremos en nuestro desarrollo espiritual, el miedo nos puede asaltar. Lo que hace la diferencia es lo que hacemos adentro de nuestra mente.

"Cuando bendecimos, algo nos coloca en un estado de amor y agradecimiento que cambia nuestro marco mental y percepción de un estado negativo a uno más positivo. Literalmente interrumpe la forma en la que vemos, sentimos y pensamos acerca de las cosas y nos permite experimentarlas de manera diferente.

El Ejercicio del Día de hoy:

Considera el día de hoy qué tan diferente sería tu vida si todo fuera una bendición. Imagina que nunca más le tuvieras miedo a nada. Imagina estar lleno de agradecimientos por todo en tu vida porque, sin importar lo que sea, o qué tan amenazante parezca, tú sabes en tu corazón que esto ha llegado a tu vida para ayudarte a vencer tu temor. Ha llegado para enseñarte a reconocer, a aceptar y entonces para soltarlo y dejarlo ir. Ha llegado para ayudarte a dar un paso adentro del flujo de la vida. Piensa en la persona llena de calma, paz y amor que serías si así pensaras constantemente. Imagina como sería esa persona y entonces escribe una descripción de ti siendo esa persona, en tu diario de bendiciones. Escribe la descripción en tiempo presente como si ya fueras esa persona. ¿Cómo se siente esta persona que eres?

La afirmación del día de hoy:

"No tengo necesidad de temer nada. Veo todo como una bendición y me lleno de agradecimiento y de amor. Todo está bien"

La frase del día:

"Sin agradecimiento, no puedes dejar de sentirte insatisfecho con las cosas como están".

Día 31

¡Bienvenido al Día veintiuno del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

Hoy quisiera presentarte a un individuo fenomenal. Quisiera presentarte contigo mismo. Quisiera presentarte con el nuevo "TÚ" que llevó a cabo el Reto de las Bendiciones. Cuando comenzamos este viaje hace 21 días, quizá no estabas tan seguro de lograrlo. Después de todo, estando en un mundo que maldice y condena de manera rutinaria, la idea de bendecir a todos y a todo aparentaba ser, quizá, algo demasiado radical.

Cuando te pedí que soltaras todos tus juicios y etiquetas, aun los que habías cargado desde tu infancia, algunos de los que se unieron inicialmente al Reto contigo se dieron por vencidos. Pero tú NO. Tú fuiste perseverante.

Y cuando te pedí que comenzaras a etiquetar todo como bueno, a buscar el beneficio en cada circunstancia, ahí también podrías haberte dado por vencido. Varios lo hicieron. Pero tú no te diste por vencido tampoco. Nuevamente, fuiste perseverante.

Continuaste bendiciendo.

Así es que este es tu día – un día de celebración. Este es el día para darle crédito a quien crédito merece, reconociendo que los cambios que han ocurrido en tu vida durante estos 21 días se deben sólo a una persona en el mundo entero – ¡a TI! Nuestra razón el día de hoy para celebrar comienza y termina contigo. ¡Por favor acepta mis felicitaciones más profundas! Me siento muy orgullosa de ti y honrada de que no sólo aceptaste el reto, sino que lo seguiste todo el camino.

A medida que avanzamos por el Reto de las Bendiciones juntos, has descubierto que bendecir a los demás no se trata de “ellos”, sino que se trata de “ti”. Como te has dado cuenta, sin duda, las bendiciones funcionan de adentro hacia afuera, y no de la otra forma. Así es que cuando bendices a cualquier persona, lugar o cosa, el primer cambio que ocurre es dentro de ti. Primero eres tú el que siente la diferencia, y es ese nuevo sentimiento, esa nueva vibración emocional dentro de ti, la que inicia los cambios físicos que son necesarios. Por eso es que eres bendecido cuando bendices a los demás. En realidad el primero en recibir la bendición eres tú. Y es esa transformación interior la mayor bendición que puede haber.

Durante los últimos 21 días has aprendido que hay un beneficio encerrado en el centro de cada circunstancia y bendecir es la llave que lo libera. Has aprendido a enfrentar cada aparente dificultad al buscar el beneficio que contiene, en lugar de enfocarte en la dificultad misma. Has aprendido a ofrecer amor en lugar de hostilidad y entendimiento en lugar de juicio. Y has aprendido a soltar la necesidad de siempre estar bien y mejor bendecir. Y espero que también hayas aprendido a aceptar y a amar a la persona que eres hoy.

Ese es el verdadero propósito de una bendición. Se trata de aceptar, honrar y adorar el sagrado ser que eres. Porque en el momento en que nos comenzamos a ver como sagrados y merecedores de una bendición, entonces podemos ver de la misma manera a aquéllos a nuestro alrededor. En nuestro deseo por

bendecirnos, nos convertimos en uno con todos los demás. Nos convertimos en UNO con el MUNDO.

Puedes elegir, por supuesto, terminar aquí tu camino de las Bendiciones. O puedes elegir que este día sea la marca del inicio de un nuevo reto – el reto de continuar siendo un Despachador de Bendiciones. No necesita terminar tu viaje de las Bendiciones. Es más, en muchas, muchas formas, este puede ser el día en que realmente inicie este viaje.

Pero como ya has descubierto, el ser un Despachador de Bendiciones requiere valor. Cada día debes de estar dispuesto a evitar juicios, preocupaciones, fallas y ver solo lo BUENO en su lugar. En una sociedad tan determinada a enfocarse a lo malo de la vida, encontrar lo BUENO donde aparentemente no lo hay es, al parecer, algo difícil y te puede hacer parecer como alguien ridículo. Todos los días debes estar dispuesto a ignorar lo que los demás te dicen para escuchar solamente tu corazón. Y esto puede asustarte aunque es iluminador.

Cuando menos esto es lo que yo he aprendido y lo que me he propuesto compartir contigo en cada lección del Reto. He descubierto a través de mi propia experimentación que cuando estuve dispuesta a bendecir, mi mundo cambió. Cuando dejé de estar juzgando a cada persona y a cada circunstancia y decidí mejor bendecir, mi vida cambió. Y cuando dejé de tratar de ser perfecta y me acepté y me amé exactamente como soy, mi corazón cambió. Cuando dejé de temerle a la vida y comencé a disfrutarla, entonces mi Ser Interior emergió y por primera vez en mi vida, comencé a entender lo que vivir sin miedo significaba en realidad.

Como has descubierto durante los últimos 21 días, bendecir a los demás te permite experimentar con amarte más a medida que abres tu corazón a los que están a tu alrededor. Estás aprendiendo a aceptar lo inaceptable, a sentirte cómodo con lo incómodo, y a amar a los que aparentan ser imposibles de amar. Bendecir te hace estar libre de miedos.

Pero estar libre de miedos por completo requiere de compromiso. Tienes que seguir a pesar de lo que te diga el mundo. Te comprometes a bendecir en esos días en los que no tienes ganas de bendecir; en esos días en los que no ves cambios; en esos días en los que la persona o circunstancia que se te presenta aparenta ser alguien o algo totalmente no apto para ser bendecido. Te comprometes a enfocarte al Camino de las Bendiciones en los momentos en los que te sientes menos capaz de hacerlo y continúas bendiciendo cuando una bendición aparenta ser algo fútil. En cada circunstancia, bendices hasta a los que te demandan que sobrevivas por medio de la agresión.

Esto es lo que has hecho hasta ahora. La única pregunta que queda es si estás dispuesto a continuar. ¿Has aprendido a confiar lo suficiente en el proceso para continuarlo? ¿Estás dispuesto a soltar el control de cada situación para mejor bendecirla? ¿Estás dispuesto a bendecir aun cuando sería más fácil juzgar y aun cuando etiquetar parecería ser lo más apropiado? ¿Estás dispuesto a bendecir cuando los demás insistan que condenes?

El verdadero propósito detrás del Reto de las Bendiciones nunca fue el convertirte en un completo Despachador de Bendiciones, sino simplemente hacerte ver las cosas de otra forma. Si contestaste que sí a las preguntas del párrafo anterior, entonces fue exitoso. Si, en los últimos 21 días, ha cambiado tu forma de ver el mundo, en ese cambio habrás plantado las primeras semillas necesarias para obtener una vida bendita y verdaderamente transformada.

El deseo de mi corazón es que al haber seguido el Camino de las Bendiciones durante los últimos 21 días, hayas descubierto de una nueva manera a la maravillosa persona que eres. Seguramente descubriste que al aceptar el Reto te embarcaste en un viaje que demanda valor y compromiso y una confianza profunda hacia lo desconocido. Sin embargo, será el viaje que más poder te dará.

Así es que de nuevo te felicito, y te invito a mantenerte abierto a cada oportunidad de bendecir que se te presente. Habrá muchas con el pasar de los días. Y con cada bendición que mandes, recibirás más y más bendiciones en tu vida. Esto es, espero que ya lo sepas, como funciona una bendición.

El Ejercicio del Día de Hoy:

Hace unos días te pedí que hicieras una lista de tres formas en las que creas que has cambiado internamente en los últimos 21 días. Ahora, quisiera que hicieras lo mismo, listando otros 3 cambios que hayas tenido y ahora, junto a cada cambio escribe cómo te sientes acerca de ese cambio y acerca de ti por haber cambiado.

¡Ahora felicítate! ¡Te lo mereces!

La afirmación del día de hoy:

"Soy un ser humano sorprendente. ¡Soy una bendición para el mundo!"

La frase del día:

"Has cambiado tu vida al cambiar tu corazón."

-- Anónimo