

RETO DE MEDITACIÓN DE 21 DÍAS CREANDO ABUNDANCIA (DEEPAK CHOPRA)

<https://medicinaholisticageneral.com/>



Bienvenidos al día 1, al reto de meditación de 21 días del Centro Chopra: CREANDO ABUNDANCIA. Estamos contentos que haya decidido embarcarse en este viaje hacia la quietud y el silencio para experimentar la auténtica conciencia de la abundancia. Durante las próximas 3 semanas nos concentraremos en diferentes aspectos de la abundancia.

En la primera semana PREPARÁNDOSE PARA LA ABUNDANCIA, vamos a considerar la promesa del potencial ilimitado, durante este tiempo aprenderemos lo que es la verdadera abundancia, la fuente infinita de donde emana, como la conciencia y la mente afectan su flujo y cómo podemos entender más profundamente que la abundancia es un derecho divino conferido a todos y cada uno de nosotros.

Durante la segunda semana CREANDO ABUNDANCIA, veremos cómo la abundancia se relaciona con las 7 leyes espirituales del éxito de D. Chopra, comenzando con la ley de la potencialidad pura: qué es exactamente lo que es posible. Culminaremos con la ley de Dharma, cómo incrementar la abundancia en nuestras vidas sirviendo a la humanidad con nuestros dones y talentos únicos.

En nuestra tercera semana contemplaremos los aspectos prácticos de la abundancia mediante “viviendo en abundancia, nuestro estado natural de ser”. Durante este tiempo exploraremos el concepto de sincrodestino, la manifestación consciente de nuestro destino aprovechando el poder de la intención y la coincidencia significativa.

También discutiremos la importancia de vivir agradecidamente, sin preocupaciones, con amor y en unidad para crear un ambiente de abundancia en torno a nosotros.

Llegó el momento, relájate, ponte cómoda, cómodo, abre todos los sentidos para recibir las enseñanzas de la mano y de la voz del maestro D. Chopra, así comenzamos...

DÍA 1: LA REALIDAD DE LA ABUNDANCIA

<https://youtu.be/Ddw62rhgb0c>

¿QUE ES LA VERDADERA ABUNDANCIA?

La verdadera abundancia es la experiencia en la que se satisfacen fácilmente nuestras necesidades y nuestros deseos se cumplen espontáneamente. Vivimos una verdadera abundancia cuando sentimos gozo, salud, felicidad, sentido de propósito y vitalidad en cada momento de nuestra existencia, una riqueza desbordante que llena cada faceta de nuestras vidas.



Nosotros nunca necesitamos buscar la abundancia, simplemente necesitamos darnos cuenta y abrirnos a lo que ya está allí y dejar que la abundancia del universo fluya a través de nosotros. Cada uno de nosotros siente la abundancia todos los días, en la dicha inagotable de un niño, en la luz brillante del sol que inunda un recinto al abrir los ojos ante un nuevo amanecer, en la cantidad de amigos y familiares con los que siempre contamos. También la naturaleza refleja la abundancia en todo su esplendor, vibrantes campos de flores exóticas, majestuosas cimas montañosas, bosques exuberantes y aromáticos y la rica y variada fauna que prospera en nuestro planeta, todos estos dones que nos ofrece la naturaleza, en todo momento, son ejemplos de verdadera abundancia.

Es imposible contar los granos de arena en una pulgada de la playa, o las titilantes estrellas que llenan el cielo nocturno, hasta nuestros propios cuerpos, compuestos de las mismas moléculas que componen el universo entero contienen miles de millones de células. En la naturaleza, en el universo e incluso en nosotros mismos, no existe nada semejante a la escasez o la carencia.

Ahora que ya tiene este conocimiento, usted puede abrazar el concepto de la abundancia ilimitada, sabiendo que los deseos en su corazón siempre están al alcance, siempre y cuando usted esté en disposición a recibirlos y compartir sus dones con el resto del mundo.

En algún momento del día encuentre una oportunidad de contemplar ejemplos de abundancia dentro y alrededor de usted, podrá observar las innumerables riquezas que nos brinda el universo en todo instante y comenzar a vivir la conciencia de la verdadera abundancia.

Al prepararnos para meditar juntos, dediquemos un momento a concentrarnos en la idea fundamental del día: **“HOY YO ACEPTO TODA LA ABUNDANCIA QUE ME RODEA”**.

MEDITACIÓN

Ahora comencemos con nuestra meditación para conectarnos con la FUENTE desde la cual emana toda la abundancia.

Busque una posición cómoda, coloque las manos suavemente en el regazo, con las palmas de las manos hacia arriba y cierre los ojos. En este momento, diríjase a lo más íntimo de su ser, aquel lugar de quietud interior en donde experimentamos la conexión con nuestro YO SUPERIOR.

Libérese de todos los pensamientos y empiece a observar la entrada y salida de su respiración, con cada inhalación y exhalación déjese llevar a un estado de mayor relación, comodidad y paz.

Ahora suavemente introduzca el mantra **“SO HUM”**, repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo. Cuando sienta que se distrae con pensamientos, sensaciones en el cuerpo, o ruidos en el ambiente, simplemente regrese su atención y continúe repitiendo mentalmente el mantra.

Pasado los 7 minutos deje de repetir el mantra, lleve la conciencia hacia su cuerpo, tome un momento para descansar inhalando y exhalando lenta y profundamente, cuando se sienta preparado, abra los ojos lentamente.

Al proseguir con su día, llévese consigo esta nueva convención de la verdadera abundancia que tiene en sí mismo, recordándose la idea central de este día: **“HOY YO ACEPTO TODA LA ABUNDANCIA QUE ME RODEA”**.
NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°1

La tarea de cada día la podemos compartir, quienes quieran, en este grupo de "Abundancia ILIMITADA".

¿Cómo te sentirías si fueras abundante? ¿Vas a esperar a serlo para sentirte así? Es cuestión de vibración... Vibra en la sensación y la abundancia viene a ti.

Ayúdate a sentir esa sensación haciendo una lista con 50 personas o más por las que sientas gratitud.

En la lista solo debes mencionarlas y mientras anotas considera lo positivo de cada una y todo lo que suman a tu vida. No hacen falta sus nombres completos, basta con la inicial dado que el aporte es para ti.

No importa cuántos nombres anotes, también pueden ser más de 50.

Haz la lista con calma y ten presente a esas personas que te llenaron de experiencias y te han hecho crecer, recorre tu vida, haz memoria y trae a tu presente esos momentos, sus sentimientos y revive el sentimiento de disfrute por lo recibido... A la vez agradece lo recibido y pide más. Mucho más ...

Por favor saca una foto, no nítida, de tu tarea para enviarla a este grupo nuestro, diciendo: Mi Tarea.

* la actividad requiere que mandes una foto del listado. No es para que los demás veamos tu listado (eso sólo te pertenece a ti), sino para corroborar que la has realizado declarando así al universo tus firmes intenciones.

*Y lo más importante: Permítete esos minutos para que las sensaciones, sentimientos y memorias que te llegan al escribir cada nombre, te atraviesen. Manos a la obra.

¡Abrazos prósperos y abundantes!

DIA 2: LA FUENTE DE TODA LA ABUNDANCIA

<https://youtu.be/gpcZ4TS2ogM>

¿QUE ES LO QUE USTED DESEA, MAS AMOR, MAS FELICIDAD, MAS VITALIDAD? Sea lo que sea, eso que usted está deseando, está disponible dentro de usted, aquí mismo, ahora mismo.

Muchos de nosotros tenemos problemas para creer que realmente podemos alcanzar todo lo que hemos soñado, pero cuando abrazamos la idea de que hay una fuente ilimitada de abundancia aguardando por nosotros, nos abrimos a recibir los deseos de nuestro corazón fácilmente y sin esfuerzo.



La meditación de hoy nos enseña a como liberarnos de las creencias que nos limitan e invitamos a nuestras vidas el hermoso flujo de la abundancia. Relajarte, deja fluir todos los sentidos, entrégate a escuchar.

Toda creación material, todo lo que podemos ver, palpar, oír, degustar y olfatear, está creado de la misma materia prima y procede de la misma Fuente. Podemos referirnos a esta Fuente con nombres diferente: Dios, Poder Superior, Espíritu Santo o quizás el Cosmos, esta fuente es el Universo entero, el Campo Unificado, todo aquello que trasciende la percepción de los cinco sentidos. La clave para vivir una vida abundante es abrazar la idea de que la abundancia proviene de este Campo Unificado, en el yace el poder de la creatividad infinita, simplemente aguardando por su llamado. Ya sea que usted quiera más amor, mayor gozo, más amigos, más dinero o mejor salud, todo lo puede conseguir, basta con pedirlo y aceptarlo, y si está dispuesto a abandonar cualquier resistencia que pueda tener para vivir la abundancia, renunciar a cualquier creencia que lo limite y abrir la mente y el corazón a la posibilidad de que usted puede atraer todo lo que desee en la vida, la abundancia fluirá hacia usted sin ningún esfuerzo y con facilidad.

La verdadera abundancia comienza con una idea, seguida de una intención, un entendimiento cabal de que es lo que usted quiere que suceda, después, una expectativa y finalmente una sensación omnipresente que le dejará saber que usted puede ser, hacer y obtener cualquier deseo que abrigue su corazón, siempre y cuando usted crea en su posibilidad que le sirva a usted y a otros y que no le haga daño a nadie, este es el exquisito proceso creativo de la atracción en creación. Invitar a su vida a la abundancia ilimitada que ya existe en torno a usted, requiere solo su toma de consciencia, intención y silencio, no importa cómo fue su vida en el pasado, ahora usted tiene la oportunidad de disfrutar todos los frutos de la abundancia, yendo directamente a la fuente y aceptando lo que está allí aguardando por usted.

Para la meditación de hoy fórmese la siguiente pregunta: ¿Qué es aquello que me gustaría tener más en mi vida?, quizás usted desea más amor o mejor salud, permita que su respuesta le ayude a formular una clara intención de lo que usted más desea.

Cuando vayamos entrando a la meditación, plante la semilla de esta intención en el suelo fértil del Campo Unificado y permita que el Universo se haga cargo de los detalles, al prepararnos para reconectarnos con el Campo Unificado, la fuente de toda la abundancia, concentrémonos en la idea central del día de hoy:

“YO CREO MI ABUNDANCIA PERSONAL DESDE UNA FUENTE INFINITA”.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“AHAM BRAHMASMI”** (el centro de mi ser es la realidad definitiva), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al proseguir con su día, llévese consigo esta sensación de abundancia recordándose a sí mismo el pensamiento central de este día:

“YO CREO MI ABUNDANCIA PERSONAL DE UNA FUENTE INFINITA”, “YO CREO MI ABUNDANCIA PERSONAL DE UNA FUENTE INFINITA”, “YO CREO MI ABUNDANCIA PERSONAL DE UNA FUENTE INFINITA”. NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°2

Haz una lista con los nombres de las personas que han sido prósperas en tu sistema familiar: No importa que por determinada circunstancia ya no lo sean.
Indaga en tu sistema familiar personas exitosas, o emprendedoras o felices.

Seguimos llenándonos de Prosperidad y cosas positivas maravillosas.
OJO: la lista no tiene límite (ni mínimo, ni máximo de personas).

Cuando hablamos de sistema Familiar, estamos hablando de familia de sangre, familia política, esposos, tíos, pareja, padrinos, etc.

"¿Te ha pasado que estás buscando algo y de repente te das cuenta de que lo tienes en la mano?"
Bueno, así generalmente pasa con la felicidad... Averigua quienes han logrado tener ese algo en la mano.

Aclaraciones: En esta actividad precisamente, quería comentarte que no existe una forma correcta o ideal de hacerla. Las interpretaciones que le des a las palabras prosperidad, éxito y felicidad, como a lo que entiendes por grupo familiar son **NETAMENTE PERSONALES Y ABSOLUTAMENTE VÁLIDAS**, porque lo importante es cómo lo sientes y entiendes y "como lo ves". Puedes tomar la prosperidad tanto material como espiritual. Ambas se pueden considerar para el ejercicio.

Manos a la obra.

DIA 3: MENTE, MATERIA, ESPÍRITU

<https://youtu.be/tRnKJJ0DIV0>

¿QUE ES REALIDAD?, ¿Es acaso lo que podemos experimentar con nuestros sentidos, o es algo diferente, algo más profundo? Considérelolo por un momento. ¿dónde estaba la silla en la que usted se ha sentado, antes que fuera creada?, ¿dónde estaba su recién nacido antes de venir a este mundo?, solo porque hay algo que no podemos ver o tocar, eso no significa que no existe, simplemente significa que es algo que no podemos experimentar en nuestro mundo tridimensional en este momento.



Lo mismo se aplica a lo que sea que usted considere abundancia: amor infinito, alegría sin límites, salud optima o mayores posesiones materiales, simplemente porque usted no puede experimentar lo que desea en este momento, eso no significa que eso no puede existir para usted.

En la meditación de hoy exploraremos los diferentes niveles en los cuales vivimos nuestras vidas y descubriremos cuan interconectados están nuestro mundo interior y nuestro mundo exterior.

Nosotros vivimos primordialmente en el plano físico, que incluye todo aquello que tiene forma o sustancia, lo que comúnmente llamamos materia, algunos miran a este entorno físico y ven carencia otros ven abundancia, algunos se sienten abundantes otros se sienten limitados en base a ciertos mensajes que pueden haber recibido en el pasado. Si bien consideramos que la materia es la realidad, con frecuencia consideramos que la realidad es inmutable, sin embargo, la materia y la forma cambian continuamente.
Entonces ¿qué es la realidad?, tiene que ser algo diferente.

Así como existimos en el mundo físico también vivimos en el plano mental, la mente es esa parte de nosotros que percibe, piensa, razona y evalúa, la mente es energía potencial y debido a esto nosotros podemos cambiar nuestro mundo físico simplemente cambiando nuestros pensamientos y creencias.

Más allá de la mente, en el nivel más profundo de la conciencia reside el espíritu, esta es la parte de nosotros que es eterna, inmutable, e imbuida de potencial puro e ilimitado, aprovechar este potencial es lo que nos permite manifestar milagros, la palabra allá puede sonar como algo objetivo, pero en realidad es subjetiva es una construcción de nuestras interpretaciones. Nuestras palabras, pensamientos y creencias generan resultados

específicos en el mundo físico, por lo tanto, la abundancia no emana de una fuente externa, más bien se origina desde dentro, de los pensamientos, intenciones, atención, y expectativas. Usted como un ser poderoso y creativo, puede cambiar sus percepciones, cambiar su mente y cambiar su realidad, transformando sus pensamientos y expectativas, puede comenzar a hablar y entender el lenguaje de la naturaleza y aprovechar su flujo infinito de energía, información e inteligencia para disfrutar de su gran caudal de espíritu que es su derecho de nacimiento.

Al prepararnos para la meditación, contemplemos el pensamiento central de hoy:
“HOY ME CONCENTRO EN LO QUE YO DESEO ATRAER A MI VIDA”.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“SAT CHIT ANANDA”** (existencia, conciencia, dicha), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al proseguir con su día, llévese consigo esta sensación de abundancia recordándose a sí mismo el pensamiento central de este día: **“HOY ME CONCENTRO EN LO QUE QUIERO TRAER A MI VIDA”.**
NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°3

Buenos días, aquí va la Tarea del día 3

Escribe en un papel cada una de tus cuentas pendientes de pago, financieras, de tarjeta de crédito, deudas a otras personas o de cualquier índole.

Por favor hazlo tranquila y consciente, detallando concepto y monto, y el total, o, aunque sea escribe conceptos y el monto total final sin el detalle. Como quieras Ahora, cuanto más detallado, más claro y ordenado es el mensaje al universo de lo que te abres a recibir.

Por favor agrega al detalle las deudas contigo mismo pendiente de realización con su valor, aunque sea estimativo si no sabes el real. Y desde ya, redondea al alza para que no te falte para realizarlas.
Por ejemplo: si me quedó algo pendiente como un viaje... un regalo... la compra de un coche... una casa... etc.

De alguna manera son deudas.... Porque son deseos que no fueron realizados por falta de dinero.
Y entonces el universo lo entiende como deuda.

Agrega todo lo que quieras: deseos, metas y objetivos que quedaron truncados por falta de dinero.

Y hazlo con amor y convicción. Y no tengas miedo de no poder realizarlo.
Que no te parezca que el monto es mucho.

¡¡¡Agradece todo lo que logras y has recibido... y pide más, mucho más!!!
Porque eres merecedora de todo lo que es tuyo por derecho divino y el dinero es parte de ese merecimiento.

¡¡¡GRACIAS POR TODO LO QUE RECIBÍ!!! ¡¡¡QUIERO MAS, MUCHO MAS!!!

Dios, el Universo o como quieras llamarlo no quiere que pasemos carencias, y te recuerdo que no poder realizar algo que deseas es una carencia. Se nos brinda todo y todo está a nuestra disposición... solo nosotros cerramos la puerta creyendo que no somos merecedores o capaces... ASI QUE AHORA, A ABRIR LA PUERTA.

¡¡¡Éxito y manos a la obra!!!

DIA 4: LA CONSCIENCIA PURA

https://youtu.be/il_Ajk75-bQ

En el día de hoy exploraremos el origen de las creencias que tenemos, ¿son acaso derivadas de lo que otros nos han enseñado, o de lo que hemos experimentado personalmente como verdadero? Cuando buscamos respuestas desde adentro, entramos al plano de la potencialidad pura, donde cualquier cosa y todas las cosas son posibles y nuestra vida comienza a fluir con más abundancia de la que hubiéramos creído posible.



El renombrado psicólogo y psiquiatra suizo Carl Jung, acuñó la expresión “inconsciente colectivo”, lo hizo para significar las creencias que todos tenemos y que se basan en lo que otros nos han enseñado, todas estas creencias se derivan de cuando nuestro punto de referencia está en los objetos, de la búsqueda de respuestas externas y de aceptar las imágenes de otros acerca de cómo debe ser la vida.

Cuando nos reconectamos con nuestro Ser Superior buscando una orientación, empezamos a vivir nuestra vida mediante una auto referencia, desapegados de mensajes externos y viviendo a partir de la conciencia pura o el campo unificado.

Cuando pensamos, cómo entendemos la abundancia, nos podemos dar cuenta que nuestro condicionamiento social nos ha llevado a creer que solamente existen ciertas cosas de las cuales disponer, una cantidad finita de dinero, o un número limitado de oportunidades. Bien sea que definamos la abundancia como riqueza material, amor, alegría, amigos o reconocimientos, proyectamos la idea de que estos recursos son escasos y cuando se han ido, ya no regresan. Si esta ha sido su experiencia, su recorrido por el mundo físico, la abundancia puede parecerle esquiva, sin embargo, si usted se identifica con la conciencia pura, la verdadera abundancia es un fenómeno natural.

La conciencia pura incluye la potencialidad pura, es decir, que cualquier cosa es posible en el ámbito del espíritu, es auto referenciada, auto evolutiva, y auto regulada, en este ámbito es usted quien elige su presente y su futuro.

En este momento: ¿qué opción está eligiendo usted?, conviértase en testigo silente de sus pensamientos, pregúntele a su corazón y sabrá cómo. Si bien la conciencia colectiva reside en el mundo físico, el de la mente y la materia, la concienciación pura existe en la brecha entre pensamientos. Esta es la base de toda la creatividad, el lugar donde usted puede generar todo lo que quiera, necesite o desee, sin límites.

Reconozca su verdadero ser, su Ser Superior, hoy mismo deje atrás su pasado y cualquier noción preconcebida sobre el mundo físico y la hipnosis del condicionamiento social y penetre en la mente universal para gozar de la dicha del silencio trascendente, la conciencia pura.

Dedique un momento ahora a considerar alguna situación en la que los pensamientos y creencias de otros hayan conformado la percepción suya. Contemple entonces un nuevo escenario que refleje su mayor visión de estas circunstancias. Pregúntese ¿qué es lo que ha estado eligiendo en esta situación?, ¿qué nuevas opciones puedo tomar a partir de este momento para ayudarme a hacer realidad mis nuevas metas?

Al avanzar en nuestra meditación, concentrémonos en el pensamiento central de hoy:

“A PARTIR DE ESTE MOMENTO, YO INVITO A MI VIDA A LA ABUNDANCIA ILIMITADA”.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“AHAM BRAHMASMI”** (el centro de mi ser es la realidad definitiva), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al proseguir con su día, llévese consigo la conexión inherente con la conciencia pura y recuérdese a sí mismo el pensamiento central de este día;

“A PARTIR DE ESTE MOMENTO, YO INVITO A MI VIDA A LA ABUNDANCIA ILIMITADA”. NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°4

¡Buenos días! Vamos con la creatividad

Realiza unos billetes o imágenes de dinero o que representen la abundancia para ti.

Su destino será saldar esas deudas que plasmaste en la tarea 3.

No necesariamente has de dibujar los billetes, también puedes hacer un cheque como el de la prosperidad, si lo conoces... Puedes dejar volar la imaginación y la creatividad.

Con esta tarea estarás realizando un acto psicomágico de abundancia al hacer estos billetes o cheques y poder enfocarte en lo positivo de generar dinero para ser solvente.

Puedes usar un cheque en blanco bajado de internet o de donde consigas algo similar y llenarlo con tu nombre, el importe total de la deuda en tu moneda y hacer una firma que diga Ley de Abundancia.

Banco Universal. *Sé creativa! Y diviértete.

DIA 5: LA PROMESA DEL POTENCIAL ILIMITADO

<https://youtu.be/eyHRWWTqWxw>

Dice un adagio: “dime con quien andas y te diré quién eres”, y a través de nuestros ambientes tendemos a asimilar la creencia de aquellos con quienes pasamos la mayor parte del tiempo, esas filosofías se convierten entonces en parte de nuestra mente subconsciente.



Aunque las investigaciones muestran que funcionamos mayormente con la mente subconsciente, que nos ha sido programada por otros, como seres humanos, tenemos esta sorprendente habilidad para modificar el condicionamiento del pasado, esto lo podemos lograr desprendiendo la negatividad, interactuando con gente consciente que piensa parecido a nosotros, disfrutando imágenes y sonidos inspiradores y participando en actividades alentadoras.

Hoy meditaremos sobre como conquistar el poder de la atención e intención para desarrollar formas de vida nuevas y positivas y comenzamos a despejar el subconsciente de todas esas cosas que no nos sirven.

La verdadera transformación ocurre gracias a dos cualidades inherentes a la consciencia, la atención o enfoque y la intención, la visión clara de un resultado deseado, la atención energiza y la intención transforma, aquello en lo que centramos nuestra atención se amplía en nuestra vida y nuestra intención para el objeto de nuestra atención armonizará las fuerzas del universo en apoyo de nuestro resultado deseado. Al dominar este poder de atención e intención usted puede cambiar su vida para que refleje exactamente lo que usted visualiza.

El adentrarnos a este terreno de todas las posibilidades durante la meditación nos permite ser testigo de nuestros poderes co-creadores y de cambiar cualquier situación en nuestras vidas, por ejemplo, si usted quiere mudarse de donde vive actualmente a un sitio más cercano al océano, entonces usted pudiera visualizar una casa de dos habitaciones a una cuadra de la playa con un huerto de vegetales y un patio para el perro, el ser específicos ayuda a cristalizar la visualización. Cuando usted entra a la meditación, vea esta intención y libérela, entréguese al terreno de todas las posibilidades y permita que el universo correlacione los detalles.

Usted es un ser radiante, apreciado y profundamente amado, sembrado de semillas de divinidad y posee el poder de vivir una vida llena de amor, alegría, salud, compasión, amigos, posesiones materiales y cualquier otra cosa que escoja, espere y acepte este bien definitivo y deléitese en la verdad de su resplandeciente existencia.

Ahora al prepararnos para la meditación, tomemos un momento para contemplar el pensamiento central de hoy: **“HOY YO ABRAZO MI POTENCIAL PARA SER, HACER, Y CONSEGUIR TODO LO QUE YO PUEDA SOÑAR”**.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sánscrito: **“SAT CHIT ANANDA”** (existencia, conciencia, dicha), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, llévese consigo este sentido de potencial ilimitado y considere el pensamiento central de este día: **“HOY YO ABRAZO MI POTENCIAL PARA SER, HACER, Y CONSEGUIR TODO LO QUE YO PUEDA SOÑAR”**.

NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°5

Hoy estaremos PRESENTE... agradeciendo cada momento del día...
Y recordando en diferentes momentos YO SOY ABUNDANCIA.

DIA 6: LA PROMESA DEL POTENCIAL ILIMITADO

<https://youtu.be/qENGZlcB-8A>

Usted fue creado con todo lo que necesita para llevar una vida de felicidad, alegría y satisfacción, cuando nos comparamos con otros y comparamos nuestras circunstancias con las de ellos es difícil percatarnos de que todo lo que necesitamos, ya lo tenemos dentro.

En la meditación de hoy aprenderemos que la abundancia no solo es posible, sino que es nuestro derecho nato.

Nacemos con todo lo que necesitamos para vivir una vida de plenitud y éxito, pero a menudo medimos nuestro amor, alegría, salud, vitalidad y otras cualidades positivas comparándonos con alguien o con algo ajeno a nosotros, quizás pensamientos como: “yo tengo una relación amorosa pero no como la de mi amigo”, o “yo vivo en una casa bonita pero no es tan grande como la de mi hermano”, o “yo tengo un buen empleo pero no gano tanto dinero como mi colega”, estas comparaciones provienen de una referencia al objeto, mirando hacia afuera de sí mismo, buscando una validación, sin embargo, una vida abundante no tiene que ver con comparaciones externas, más bien, una vida de plenitud viene de nuestro interior, del conocimiento de que uno fue creado con todo lo que necesita para ser feliz y exitoso y que podemos acceder a la semilla de la abundancia en cualquier momento.

En la actualidad hay muchas personas que están viviendo tiempos difíciles en todo el mundo, cuando experimentamos estos contratiempos a veces nos sentimos incapaces de lograr el éxito, no obstante, en cada fracaso o contratiempo percibido, se encuentra la semilla del éxito, en cada situación encontramos nuevas oportunidades de hallar soluciones creativas a nuestros problemas, redefinir nuestras prioridades y explorar otras alternativas. Empezamos a ver nuestros retos de forma más positiva cuando nos damos cuenta de que tenemos el poder de centrar nuestra atención en nuevas posibilidades y las posibilidades de abundancia son infinitas, no hay límites a lo que podemos alcanzar.

Dedique un momento a examinar cada una de las situaciones que le presentan un desafío y encuentre las semillas de éxito que atraen una mayor abundancia a su vida.

Al prepararnos para sumirnos en el silencio, consideremos el banquete de abundancia de vida que ha sido colocado ante nosotros en todo su esplendor y dediquemos un momento a concentrarnos en este pensamiento central: **“TODO LO QUE DESEO ESTÁ DENTRO DE MI”**.



MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sánscrito: **“RAM... RAM... RAM...”** (todo lo que deseo está dentro de mi ser), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo. Al continuar con su día, llévese consigo esta sensación de quietud y recuerde el pensamiento central del día: **“TODO LO QUE DESEO ESTÁ DENTRO DE MI”**. NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°6

¡Buenas tardes! ¡Seguimos con las tareas personales, que tengamos buen día!
Vamos a dividirla en tres pasos:

Primer paso: En un papel escribirás la palabra Abundancia y la idea es que puedas desglosar de ella qué es para ti. Quizás solo tiene un significado o tal vez tiene muchos más.

No hay nada que esté bien ni mal, todo es válido y perfecto. Diviértete y ve qué es para ti la Abundancia

Segundo paso: Escribe tu sueño y dibújalo con todos sus detalles. Anímate a crearlo tal cual lo deseas y sueñas

Tercer paso: Afirmación: YO (tú nombre completo) HOY comienzo a crear una nueva relación con el dinero y mi abundancia. El dinero es bueno, limpio y útil para mi crecimiento, realización y bienestar. El dinero aporta cosas positivas a mi vida. El éxito que tengo trae dinero y riquezas para mí y quienes me rodean. Yo soy una persona próspera y tengo dinero en abundancia. El dinero aumenta cada día allí donde lo invierto. Éxito y dinero me acompañan aquí ahora y siempre.

Cuento con el apoyo y la bendición de todos mis ancestros.

El Universo conspira a mi favor siempre. Y **SOBRE TODO..... TODO ELLO CON AMOR**

EL DINERO SOLO TRAE DISFRUTE EN AMOR A MI VIDA

Esta afirmación la vas a grabar en un audio y la enviarás al grupo con tu foto del paso uno y dos.

Gracias por todo el trabajo, realizado hasta ahora y vamos por más

Que tengas un excelente día lleno de amor y energía.

DIA 7: EL CUMPLIMIENTO ESPONTÁNEO DE UN DESEO

<https://youtu.be/a-olw4flqZU>

En los últimos 6 días hemos descubierto la realidad y fuente de la abundancia que es ilimitada y eterna. Hemos aprendido que la mente, la materia y el espíritu trabajan en conjunción para manifestar la abundancia, que en el campo silente de todas las realidades se encuentran las semillas del éxito y que cuando usted vive desde su interior sus deseos se satisfacen prontamente, espontáneamente y sin esfuerzo.



Esta semana contemplaremos lo que llamamos coincidencia, milagro o simplemente buena suerte.

Pregúntese a sí misma ¿cuánto tiempo toma el que un sueño se convierta en realidad?

En la mente de algunas personas se deben cumplir ciertas condiciones específicas, determinados planes, plazo que debe transcurrir y el esfuerzo que se necesite, sin embargo, todas estas condiciones surgen del mundo físico tridimensional, en niveles más profundos de conciencia, lo que llamamos, sueño, milagro o coincidencia afortunada, puede ocurrir en un instante. ¿Es una afortunada coincidencia que algo le suceda a cierta gente y no a otra? o acaso lo que llamamos suerte es realmente el resultado de conciencia e intención.

El cumplimiento espontáneo de sus sueños no es producto de la suerte, de hecho la suerte es un concepto inventado y utilizado por aquellos que no han descubierto aun el increíble poder de vivir teniendo alineados el alma, el espíritu y la fuente, una vez que usted se realinea con su fuente descubrirá que puede satisfacer espontáneamente sus deseos y disfrutar de los milagros cada día, nunca habrá necesidad de preocuparse acerca de cuándo sus sueños se harán realidad, si usted tiene fe y confianza de que se concretarán.

Dedique un momento a visualizar un milagro que le gustaría que ocurriera cada día en su vida, piense en sus circunstancias como son actualmente y como le gustaría que fuesen, por ejemplo, quizás usted trabaja como contador pero siempre ha querido expresar su lado artístico, prestándole atención a su cuerpo, observe como se siente cuando piensa en sus circunstancias actuales y cuando se concentra en sus sueños, ponga atención a estos sentimientos de comodidad o incomodidad, de tristeza o de gozo, su cuerpo es una herramienta maravillosa que le ayuda a alinearse con el espíritu, notando cómo se siente le ayuda a tomar decisiones creativas que lo acercarán a lo que desea.

Ahora al prepararnos para la meditación considere el pensamiento central de hoy:

“YO USO MI INTENCIÓN CONSCIENTE PARA MANIFESTAR MIS SUEÑOS”.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sánscrito: **“SAT CHIT ANANDA”** (existencia, conciencia, dicha), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, llévese consigo este sentido de potencial ilimitado y recuerde el pensamiento central del día: **“YO USO MI INTENCIÓN CONSCIENTE PARA MANIFESTAR MIS SUEÑOS”.**

NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°7

¡Buenas tardes! Seguimos trabajando

Redacta 5 notas relatando experiencias de éxito, satisfacción, bienestar y felicidad.

Pon los detalles agradables que dejaron huella emocional:

- Olores
- Sensaciones táctiles (texturas, temperaturas)
- Gustativas (dulce, salado, etc.)
- Auditivas (lluvia, truenos, música, voces)
- Visuales (colores, paisajes, edificios, casas, formas, etc.)
- Sensaciones de aprobación, valoración y felicidad.

Al pie de cada una coloca la siguiente declaración:

Todo lo que invierto en mí (dinero, tiempo y energía) regresa a mí multiplicado 70 veces. Pon lugar, fecha y firma.

Puedes hacer uso de tu más amplia creatividad para recrear y hasta inventar experiencias maravillosas.

DIA 8: LA ABUNDANCIA Y LA LEY DE LA POTENCIALIDAD

<https://youtu.be/3WAZQmHaSJE>

Esta semana usted aprenderá como atraer mayor abundancia aplicando en su vida las leyes del libro de Deepak Chopra, “Las 7 Leyes Espirituales del Éxito”.

Hoy nos concentraremos en la primera ley: **Ley de la Potencialidad Pura**, que establece que en nuestro estado esencial nosotros somos pura consciencia, puro potencial y el terreno de todas las posibilidades.



Cuando usted descubra su verdadera naturaleza y sepa quién es realmente, usted experimentará la esencia de su ser y se erguirá sin temor ante cualquier reto, en este estado estará anclado en el poder ilimitado y eterno del ser que atrae gente, situaciones y circunstancias para ayudarle a apoyar sus deseos más profundos. Al desempañar nuestras actividades diarias, a veces oímos ideas y opiniones a menudo expresada como hechos que no reflejan nuestra esencia divina, es importante saber que dichas afirmaciones no son verdades universales, más bien representan una conciencia colectiva que proyecta un sentido general de escases y una falsa ilusión de competencia. Con tanta negatividad que hay en nuestro entorno, ¿cómo, entonces, descubrimos esa parte más profunda de nosotros?, al ponernos en silencio podemos sintonizarnos con nosotros mismos y aprovechar nuestro conocimiento interior.

Alineados con el espíritu, con nuestro Ser Superior, acallamos la charlatanería y la negatividad de nuestro mundo tridimensional y exploramos nuestro poder ilimitado, allí en la quietud experimentamos nuestra esencia interior que en definitiva nos ayuda a manifestar nuestras necesidades y deseos más profundos. Dedicando tiempo todos los días a estar en comunión silenciosa con la naturaleza y al presenciar su inteligencia perfecta podremos conectarnos con una consciencia superior y otra forma de alcanzar la calma interior es liberándose de la necesidad de juzgar y evaluar a las personas y las circunstancias como buenas o malas, correctas o incorrectas. Cuando juzgamos a las personas y eventos en nuestras vidas creamos turbulencia que se interpone en nuestra conexión con nuestro Yo Superior, renunciar a esa necesidad nos permitirá encontrar ese lugar de profunda quietud. Para poner en práctica la Ley de Potencialidad Pura, comprométase a pasar un tiempo en silencio y con la naturaleza, libérese de la necesidad de juzgar a la gente o las situaciones, dígame a sí mismo: hoy no voy a juzgar nada de lo que ocurra y recuérdese periódicamente este compromiso.

Ahora preparémonos para la meditación permitiendo que este mensaje se afiance en el subconsciente: **“MEDIANTE LA LEY DE LA POTENCIALIDAD PURA, YO PUEDO CREAR LO QUE SEA, CUANDO SEA, DONDE SEA”**.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sánscrito: **“OM BHAVAM NAMAH”** (soy existencia absoluta, soy un campo de posibilidades infinitas), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, llévese consigo este sentido de potencial ilimitado y recuerde el pensamiento central de hoy: **“MEDIANTE LA LEY DE LA POTENCIALIDAD PURA, YO PUEDO CREAR LO QUE SEA, CUANDO SEA, DONDE SEA”**. NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°8

Comienza el desafío del día 8

Piensa que, en este momento, al hacer la tarea del desafío, te estás dedicando exclusivamente a ti.

Para la actividad del día 8 te invito a seguir trabajando el dar y recibir

Vas a Regalar a tres personas algo. No necesariamente tiene que ser material.

Tiempo, amor, dedicación, una flor, una sonrisa...La idea es hacerlo sin expectativas ni exigencias.

Disfrutando y en alegría.

Al finalizar con esos tres regalos...te darás un tiempo para escribir qué te llevas de esas situaciones.

Por último, te darás un momento para recordar la última vez que te regalaron algo y cómo te sentiste.

Puedes escribir qué emoción te vino. No olvides enviar tu foto

Conéctate con tus sentimientos de expansión. Permítete un momento contigo misma. Un momento de Introspección. Respirar, Respirar, Respirar

Cada persona es una creación perfecta. La magia continúa.

DIA 9: ABUNDANCIA Y LA LEY DEL DAR

https://youtu.be/iEFQDG4bs_s

El universo opera mediante un intercambio dinámico y cuando damos libremente de nosotros mismos, recibimos a cambio una abundancia desbordante. Tome un momento para apreciar el flujo de dar y recibir en su propia vida. ¿Cuál fue el último regalo que usted le dio a alguien, una sonrisa, una palabra amable?, deje que la gratitud le llene con cada acto de amor que usted haya recibido.

Hoy descubriremos que cuando damos generosa y abiertamente, los dones que la vida nos da a cambio son inagotables.



La vida florece entre el flujo de dar y recibir, nada es estático, nuestro cuerpo aflora mediante el intercambio dinámico y constante con el universo, las células crecen cooperando unas con otras como también lo hacen los órganos, la sangre debe circular libremente y si su flujo se detiene se comienza a coagular, así como al restringir el flujo de un río, se produce un estancamiento. Así mismo, la naturaleza nos ofrece una sinfonía perfecta, el sol brinda calor para que las semillas germinen, la lluvia ofrece la humedad necesaria para los cultivos que luego nos ofrecen alimentos que nutren nuestro cuerpo.

En ninguna parte del mundo natural existe el hacinamiento, el proceso de dar y recibir es una parte crucial de la rica abundancia de la naturaleza, de esta manera la ley del dar resulta muy simple, si se desea alegría, se da alegría a otros, si lo que se busca es amor, se ofrece amor. Para ser bendecido con todas las cosas buenas de la vida incluida la abundancia, aprenda a bendecir silenciosamente a todos y cada uno con todas las cosas buenas de la vida, pensamientos agradables, buenos deseos, aprecio, elogios incluso una sonrisa, mientras ms se da más se recibe.

Considere que la abundancia es simplemente otro nombre para el bien universal el cual siempre está disponible para usted como un ser divino, amoroso y compasivo.

Al aceptar lo bueno de la vida y ofrecer sus beneficios a otros usted creará verdadera abundancia en su propia vida. Practique hoy la ley del dar ofreciendo un pequeño obsequio a las personas con las que se encuentre, el obsequio no necesita ser costoso, ni de ningún valor monetario, una flor, una sonrisa, un elogio sentido, una colaboración o una bendición silenciosa.

Al prepararnos para la meditación de hoy, tomemos un momento para concentrarnos en el pensamiento central de hoy: **“HOY Y CADA DÍA YO VOY A DAR LO QUE QUIERO RECIBIR”**.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sánscrito: **“OM VARDAHANAM NAMAH”** (yo nutro al universo y el universo me nutre a mi), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, llévese consigo este sentimiento de abundancia recordando el pensamiento central de hoy: **“HOY Y CADA DÍA YO VOY A DAR LO QUE QUIERO RECIBIR”**. NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°9

¡¡¡¡Vamos con el día 9!!! Venimos de mucha actividad y la tarea de hoy es más sencilla y no requiere tanto trabajo de ti, pero por ello no deja de ser profunda. Aquí vas a incentivar la observación sobre ti misma y la tarea es escrita. Es importante que tengas bien presente que no hay aspectos positivos o negativos en nosotros.

La luz y la sombra son inseparables; la luz lleva sombra y la sombra también lleva luz consigo.

En este caso te pido que escribas 5 aspectos de tu personalidad que consideres te limitan en la manifestación de tu abundancia. Pueden ser aspectos que sientas que te hacen daño o que no favorecen tu bienestar.

Es importante que lo hagas haciendo una reflexión honesta y sin juicio y, sobre todo, siendo benevolente contigo. Luego, por favor, una vez reconocidos, escribe también la siguiente afirmación: Yo elijo liberar estos aspectos de mi personalidad y abrirme a experiencias no influidas por ellos, para generar plena abundancia en mi vida.

¡¡¡¡Muy pero muy bien a todas!!! Somos increíblemente poderosas/os. Pues, vamos por más.

DIA 10: ABUNDANCIA Y LA LEY DEL KARMA

<https://youtu.be/d2OmgzKRY08>

Toda acción genera una fuerza de energía que se revierte hacia nosotros, cuando optamos conscientemente por ejecutar acciones que llevan felicidad, paz y abundancia a otros recibimos a cambio felicidad, paz y abundancia.

Hoy aprenderemos como tomar cada decisión con plena consciencia, llevando una mayor realización a cada una de las áreas de nuestras vidas.



Aunque todos los eventos en su vida están gobernados por la Ley de Causa y Efecto y son eventos karmáticos, hay una gran libertad en saber que, si a uno no le gustan los resultados de una decisión previa, uno siempre puede volver a elegir. En cada situación hay incontables alternativas que le afectan a usted y a quienes le rodean, cuando toma esa decisión particular ésta debe satisfacerle a usted y a aquellos bajo la influencia de sus acciones, esta es la Ley del Karma o toma consciente de decisiones.

La verdadera abundancia o afluencia es la capacidad de convertir en realidad nuestros deseos con un mínimo esfuerzo. Cuando hablamos de abundancia en relación con la Ley del Karma, estamos examinando el concepto de protección, de cuidar responsablemente lo que valoramos como un medio para hacer cumplir nuestros sueños. Cuidar adecuadamente a un niño, tomar decisiones saludables para nuestro cuerpo o utilizar los recursos naturales de la tierra en forma responsable, son ejemplos de un buen cuidado. Cada una de nuestras acciones genera una fuerza de energía que se revierte en nosotros en equivalencia, cosechamos lo que sembramos.

Cuando tomamos decisiones conscientes para velar por lo que tenemos, se nos dará más, si desea aumentar su riqueza material, el cuidado consciente de sus asuntos financieros aumenta su retribución. Si lo que desea es más amor, practique siendo lo más amoroso posible con todas las personas que encuentre en su vida. La Ley del Karma le recuerda a usted sembrar conscientemente las semillas de abundancia y atenderlas con el máximo de bondad y cuidado, pronto disfrutará de los plenos frutos de sus decisiones pasadas en el amor.

Hoy tomemos el tiempo para preguntarle al corazón por orientación y guía para elegir con consciencia, poniendo su atención en el corazón pregúntese ¿traerá esta decisión una realización y una felicidad, tanto a mí como a quienes están afectados por ella?, haga esto todas las veces que enfrente una decisión que vaya a impactar tanto a usted mismo como a quienes le rodean, busque la respuesta escuchando a su corazón y así tomará siempre una decisión consciente.

Preparémonos para nuestra meditación tomando un momento para concentrarnos en el pensamiento central de hoy: **“HOY TOMARÉ GRANDES DECISIONES PORQUE LAS TOMARÉ CON PLENA CONSCIENCIA”**.

MEDITACION

En la meditación de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“OM KRIYAM NAMAH”** (mis acciones están alineadas con las leyes del universo), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, recuerde la importancia de la toma de decisiones a consciencia recordándose a sí misma el pensamiento central del día: **“HOY TOMARÉ GRANDES DECISIONES PORQUE LAS TOMARÉ CON PLENA CONSCIENCIA”**. NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°10

1. Escoge 02 de las 05 actitudes limitantes que escribiste en la tarea 9.
2. Aquellas que quieras trabajar para mejorar o trascender.
3. ¿Cuál sería tu plan de acción para que esas limitaciones se transformaran?
4. Escribe tu Plan de acción; no precisa ser muy largo, puede ser de dos o tres pasos.
También puedes grabarlo para volver a escucharlo.
5. Muestra tu voluntad de cambiar.
6. Puedes trabajar más de 5, por más simples que parezcan escríbelas
7. Resumen: Plan de acción para cambiar tus limitaciones. Al grupo solo le mandarás una foto del plan escrito (como registro). El audio es solo para ti
8. Comienza el desafío del día 10, ¡mucho éxito!

* "Cada persona es una creación perfecta"

* La magia continúa. Conéctate con tu sentimiento de expansión.

Permítete un momento contigo misma. Introspección.

Respirar, respirar, respirar

Que tengas un hermoso y próspero día.

DIA 11: ABUNDANCIA y LA LEY DEL MENOR ESFUERZO

<https://youtu.be/NASTLwPIIPU>

El universo es una sinfonía elegantemente orquestada, cuando nuestro cuerpo y mente están en concierto con el universo, todo se torna espontáneo y sin esfuerzo y la exuberancia del universo fluye a través de nosotros en alegre éxtasis, ésta es la esencia de la Ley del Menor Esfuerzo, confiando en que todo el universo está como debe ser, en perfecta armonía.



En la meditación de hoy experimentaremos que cuando tenemos este conocimiento, danzamos al ritmo del cosmos, viviendo la vida en confort y facilidad y liberándonos de la creencia de que la abundancia es producto de la lucha, ¿cuántos de nosotros no tenemos esa falsa creencia?, pues hoy la comenzamos a liberar.

La Ley del Menor Esfuerzo nos dice que podemos hacer menos para lograr más, pero primero debemos practicar la aceptación, mientras más fácilmente usted acepte las circunstancias de su vida como son en este momento, más fácil le será vivirla. Cuando usted lucha contra este momento, en realidad está luchando contra el universo entero y aunque tenga la intención de cambiar su vida en alguna manera, aceptarla tal y como es en el momento presente lo sitúa en la mejor posición para lograr sus metas.

Quizás haya oído el adagio “sin sacrificio no hay ganancia”, es decir que tenemos que trabajar con diligencia para lograr lo que queremos en la vida, sin embargo, la Ley del Menor Esfuerzo nos enseña que cuando actuamos en armonía con la naturaleza, fundada en el conocimiento de nuestro verdadero yo y motivados por el amor, podemos crear el éxito y la buena fortuna que deseamos con facilidad y sin esfuerzo.

Ponga en práctica la Ley del Menor Esfuerzo, acepte a todas las personas y circunstancias de su vida, exactamente como son, asuma la responsabilidad de su vida sin culparse a sí mismo, sabiendo que todo es como debería ser, practique la no resistencia y renuncie a la necesidad de convencer o persuadir a otros sobre su punto de vista.

Al prepararnos para meditar pongamos nuestra atención en el pensamiento central de hoy: **“YO ESPERO Y ACEPTO LA ABUNDANCIA QUE FLUYE FACILMENTE HACIA MÍ”**.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“OM DAKSHAM NAMAH”** (mis acciones logran el máximo beneficio con un mínimo esfuerzo), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, lleve consigo este sentido de facilidad, recordando a sí mismo el pensamiento central del día: **“YO ESPERO Y ACEPTO LA ABUNDANCIA QUE FLUYE FACILMENTE HACIA MÍ”**.

NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°11

¡Hoy empezará por agradecerte a ti misma todo el trabajo hecho hasta aquí!

Toca una de darte besitos en el espejo, palmaditas en la espalda o ponerse música y bailar. O, simplemente, darse un merecido auto abrazo. Date las gracias desde lo más hondo. Solo tú sabes bien de tus luchas y tus triunfos.

Gracias por tu energía y por este compartir.

Te cuento que vienen tres días de descanso de actividades en los cuales, solo tendrás que hacer las meditaciones que te enviaré y trabajar internamente lo que Chopra trae a través de las meditaciones.

Si tienes ganas de compartir algo de lo hasta aquí experimentado también puedes hacerlo.

DIA 12: ABUNDANCIA Y LA LEY DE LA INTENCIÓN Y EL DESEO

<https://youtu.be/ww30NKs1Wsw>

En el segundo día de nuestro viaje, nos preguntamos a nosotros mismos ¿qué es lo que yo realmente deseo?, ahora pregúntese nuevamente y sea tan específico como pueda en sus respuestas. Cuanto usted tenga claras sus intenciones y deseos y los suelte en el campo de la potencialidad pura entonces se verán satisfechos en el momento y lugar oportunos.

Hoy meditaremos acerca de cómo confiar en que, si hacemos nuestra parte, el universo saldrá a nuestro encuentro.

Teniendo una consciencia de abundancia se puede ver la vida como una aventura mágica en la que se satisfacen nuestras necesidades con gracia y facilidad, esto implica la capacidad de ver la belleza en todo lugar al que vayamos, a tener la gratitud como nuestra primera emoción, a mantener abierto nuestro corazón para todas las personas que conozcamos y a confiar en el plan cósmico.

Según a la Ley de la Intención y el Deseo, reconocemos que, al nivel más profundo de la realidad, hay un campo de energía que da lugar a todas las formas de creación, poniendo la atención exactamente en lo que usted quiere crear en su vida, la belleza, el amor, la prosperidad, se energizará ese objeto de deseo y lo atraerá hacia usted, la atención energiza, la intención transforma. Una vez que usted aclara sus intenciones encomiéndelas al silencio y permita que el universo se haga cargo de los detalles.

Ahora lo guiaré por una meditación con visualización en la que crearemos nuestras intenciones y las liberaremos.

MEDITACION / VISUALIZACIÓN

Busque una posición cómoda, coloque las manos suavemente en el regazo, con las palmas de las manos hacia arriba y cierre los ojos.

Déjese llevar de su mente hacia una playa exuberantes en la que al caminar sienta circular la arena dorada como azúcar y la marea de las armoniosas olas de color turquesa, suba y baje de sus pies, puede oler el aroma de la fresca brisa salada y la respira profundamente por la nariz, en la distancia, usted divisa una bandada de gaviotas que se deslizan hábilmente en el aire y una multitud de delfines jugueteando en el agua. Cerca de usted hay una botella con un pergamino y una pluma que usted toma en sus manos, en el pergamino empiece a hacer una lista de sus intenciones más sentidas, una por una, estos son sus deseos más profundos, al finalizar la lista, usted introduce el pergamino en la botella y lo lanza al vasto mar. Sienta la abundancia de toda la hermosa playa que lo rodea, pídale al universo que lleve y entregue el contenido de la botella y lance sus intenciones al océano de la consciencia.

Ahora respire profunda y lentamente e introduzca lentamente el mantra sanscrito **“OM RITAM NAMAH”** de la Ley de la Intención y del Deseo, (mis acciones y deseos son apoyados por la inteligencia cósmica) repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, sepa que sus deseos más profundos son apoyados por el universo, recordando a sí mismo el pensamiento central del día: **“YO PONGO MIS INTENCIONES EN EL VASTO OCÉANO DE TODAS LAS POSIBILIDADES Y PERMITIRÉ QUE EL UNIVERSO OBRE A TRAVES DE MI”**.

NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°12

¡Seguimos trabajando con mucho amor!

Recuerda tener durante el día presente lo que trae Chopra en cada meditación

Bendiciones. Vibremos alto.



DIA 13: ABUNANCIA Y LA LEY DEL DESPRENDIMIENTO

<https://youtu.be/IXUt5CUvfNU>

En el desprendimiento radica la sabiduría de la incertidumbre, cuando nos salimos de nuestra zona de confort y abrazamos lo desconocido, nos rendimos al plano cósmico y nos abrimos al verdadero crecimiento y la evolución.

Hoy desprendámonos de cualquier deseo de controlar los eventos y a la gente en nuestro entorno y confiemos en la incertidumbre.

En las palabras del doctor David Simon, co-fundador del Centro Chopra para el Bienestar, la abundancia es un estado mental en el cual usted cree que es intrínsecamente creativo, usted reconoce que el universo es abundante y que usted es una expresión del universo. Si usted acepta la idea de un universo ilimitado y abundante, abandona el deseo de manejar las circunstancias y de forzar soluciones para manifestar sus deseos, esta es la esencia de la Ley del Desapego.

La Ley del Desapego nos enseña a centrar nuestra atención en lo que deseamos, en tomar los pasos necesarios para alcanzar nuestros sueños y luego encontrar la seguridad en la sabiduría de la incertidumbre, liberándonos de cualquier apego a los resultados.

Piense por un momento en una ocasión en que haya tratado de recordar un nombre y que no le haya sido posible hacerlo, después luego de luchar por recordar el nombre abandona su empeño, enseguida, al poco tiempo, el nombre aparece en la pantalla de su consciente, de esta manera, lanzando su intención al seno de la creación, sin ningún apego a los resultados, finalmente se cumple su deseo.

En el mundo físico hay fronteras percibidas, tales como las del tiempo, el espacio y las oportunidades, en el ámbito espiritual no hay tales fronteras, las oportunidades son ilimitadas y no hay espacio ni tiempo, lo que existe es la posibilidad pura, la potencialidad pura que usted activa a través de sus pensamientos, creencias e intenciones.

La abundancia surge de esta fuente ilimitada, entonces, libere cualquier pensamiento limitante, vaya directamente a la fuente que se encuentra en su interior y declare su intención.

Hoy pongamos en práctica la Ley del Desprendimiento, desprendámonos de todas las expectativas de un resultado, permitiendo que todo y todos tengan la libertad de ser exactamente como son, acepte la incertidumbre y observe las soluciones y oportunidades que surgen espontáneamente de ellas, luego entre en el campo de todas las posibilidades y permanezca abierta a su infinitud de alternativas.

Al prepararnos para meditar, tome un momento para considerar el pensamiento central de hoy:

**“AL DESPRENDERME DE LA NECESIDAD DE ARREGLAR MI VIDA,
EL UNIVERSO ME BRINDA BIEN EN ABUNDANCIA”.**

MEDITACION

En la meditación introduzca el mantra sanscrito: **“OM ANANDHAM NAMAH”** (mis acciones son felizmente libres de apego a los resultados), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, lleve consigo este sentido de facilidad, recordando a sí mismo el pensamiento central del día: **“AL DESPRENDERME DE LA NECESIDAD DE ARREGLAR MI VIDA, EL UNIVERSO ME BRINDA BIEN EN ABUNDANCIA”**. NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°13

¡Seguimos trabajando con mucho amor! Qué bien que no tengas que completar tareas pendientes.
¡Te deseo un buen día! ¡Y recordad tener presente durante el día lo que trae Chopra en la meditación!
Seguimos con la meditación del día 13

Al desprendirme de la necesidad de controlar mi vida, el universo me brinda abundancia
Mis acciones están dichosamente libres de apego a los resultados. Bendiciones. Vibremos alto.



DIA 14: LA LEY DEL DHARMA

<https://youtu.be/n4hSGWa1Wa0>

Felicitaciones, hoy usted está completando su segunda semana de meditación, de 21 días del Centro Chopra. Creando Abundancia.

Está en camino de atraer la abundancia que está esperando por usted. La semana pasada exploramos la abundancia en relación con las 7 Leyes Espirituales del Éxito.



En la meditación de hoy, La Abundancia y la Ley de Dharma, consideraremos cómo la Ley de Dharma tiene la mayor influencia en su habilidad de satisfacer nuestros deseos más profundos.

El primer componente de la Ley del Dharma es descubrir su verdadero Yo, el segundo y tercer componentes son expresar sus talentos únicos y compartir estos dones para llevar felicidad para usted mismo y a otros, explore todas aquellas cosas que hacen cantar a su corazón y que le permiten llevar una vida verdadera y no simplemente vivir porque sí.

Pregúntese a sí misma ¿cómo puedo ayudar?, ¿cómo puedo servir?, poner nuestros dones al servicio de los demás, es la máxima manifestación de la Ley del Dharma, Cuando sus expresiones creativas coinciden con las necesidades de quienes lo rodean, la abundancia fluye sin esfuerzo alguno en su vida, en un orden divino, perfecto.

Usted puede poner en práctica la Ley del Dharma hoy, simplemente prestando atención al espíritu que reside dentro de usted, reconociendo conscientemente sus talentos únicos y preguntándose cómo puede utilizar de mejor manera estos dones para servir al mundo.

Al prepararnos para la meditación, enfoquemos nuestra atención en el pensamiento central de hoy: **“HAY UNA FORMA EN LA QUE PUEDO SATISFACER MI VERDADERO PROPÓSITO EN LA VIDA”**.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“OM VARUNAM NAMAHAH”** (mi vida está en armonía con las leyes del universo), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, lleve consigo este sentido de facilidad, recordando a sí mismo el pensamiento central del día: **“HAY UNA FORMA EN LA QUE PUEDO SATISFACER MI VERDADERO PROPÓSITO EN LA VIDA”**.

NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°14

Regresamos a las actividades. Hoy es el día del agradecimiento.

Y es importante, primero, que pienses que tenemos mucho para agradecer, aunque duela.

Te vas a enfocar en una persona que consideres te ha causado daño, o una persona a la que quizá sientas que no quieres ver jamás, o alguien con quien te sientas incómoda. Vas a escribir todos los sentimientos de enfado o de rabia que te molesten que se hayan generado hacia esa persona, con lo que puedas haber vivido. Al hacerlo puedes considerar que esta tarea la haces pensando en todas aquellas personas que sientes te hicieron daño o sientes que algo está ahí no resuelto.

Estás liberando todos esos sentimientos nocivos de tu interior, en esta actividad.

Sabemos que cada cual hizo lo mejor que podía en cada situación, mira estas situaciones con amor.

Luego observa lo que viviste y presta atención a cuánto aprendiste y qué cosas buenas te dejó todo lo sucedido y escríbelo... ¿Puedes encontrar que lo sucedido ha sido un regalo para crecer?

¿O para que muchas cosas buenas llegaran a tu vida?... Ayuda a liberar el resentimiento hacia esa persona.

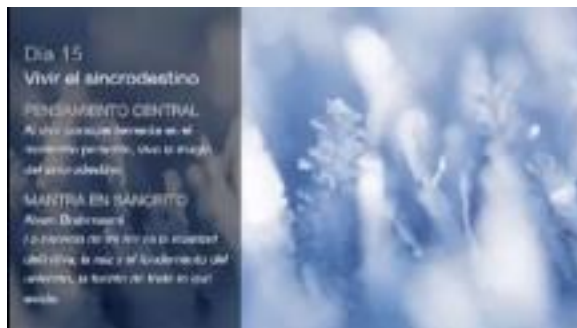
Y ahora, una vez que has reconocido todo lo que pudiste haber guardado, todo aquello de lo que pudiste no haberte dado cuenta o no pudiste liberar y se te quedó clavado, escríbele una nota de agradecimiento. Agradece que eligió cumplir un papel para tu bien, y es bueno que sepas que, en otro plano, quizás es aquél ser que más te ama y eligió cumplir ese papel solo para ayudarte. Agradécele todo lo que te ha brindado.

Lee tu nota en voz alta, solo para ti, escucha y siente atentamente tus palabras.
Luego lee solo tu agradecimiento y permítete ver cómo te sientes agradeciéndole a esta persona.
Saca una foto de lo escrito y envíalo al grupo.
Si sientes que aún quedan sentimientos incómodos dentro de ti, solo libéralos,
dáselos al universo para que se los lleve y pídele que llene de amor el espacio que dejan.
Cada vez que sientas que una situación o persona te molesta recuerda que viene a enseñarte algo.
Puedes agradecerse y enviar amor. Manos a la obra.

DIA 15: VIVIR EL SINCRO DESTINO

https://youtu.be/5_q5BuRanOo

Creando abundancia. Su fuente original que es el universo y como la atraemos mediante nuestra concienciación.
La semana pasada aprendimos como atraer más abundancia aplicando las 7 Leyes Espirituales del Éxito.
Esta semana expandiremos nuestra base y discutiremos las múltiples formas en las que la abundancia se puede manifestar en nuestras vidas.



Comenzaremos con el entendimiento de como el flujo sin esfuerzo que se produce, aparentemente sin relación con los eventos se conjuga y trae satisfacción a nuestras vidas.
Viviendo el sincro destino.

Yo llamo sincro destino a la conjunción de coincidencia y destino, el poderoso balance de la inteligencia del universo que orquesta la danza de la creación a toda escala, desde los confines más lejanos de cosmos hasta los acontecimientos de nuestra vida cotidiana. Uno de los principios primordiales del sincro destino es recordar y celebrar esta danza cósmica, confiando en que hay un ritmo en la vida y que cuando vivimos en armonía con dicho ritmo, todo lo que deseamos viene hacia nosotros sin esfuerzo alguno, de esta forma podemos hacer que ocurran milagros sin límites y sin final.

Ha notado usted que cuando las cosas salen bien, parece que tienden a continuar saliendo bien. Se tiene la sensación de que, si se está totalmente alineado con el flujo del universo, las que parecen ser coincidencias ocurren espontáneamente todos los días y las oportunidades y encuentros que nos apoyan parecen salir de la nada, esto es el sincro destino en funcionamiento, el juego del universo que reparte el banquete de abundancia frente a usted.

Una vez usted logre relajarse y entrar al ritmo de la vida es como si estuviese flotando en la suave corriente de un río que lo lleva a una playa segura, donde todo lo que usted siempre ha querido, lo está esperando, en gran parte es como un imán poderoso con el que usted atraerá la prosperidad, el bienestar emocional, la realización espiritual y una consciencia profunda del verdadero propósito y sentido de su vida. Preste atención a las coincidencias, escuche los mensajes que nos traen y viva en la abundancia del sincro destino.

Explore las experiencias del sincro destino en su propia vida, recuerde conscientemente su reciente toma de consciencia sobre las coincidencias que ha experimentado, quizás usted solo estaba pensando en una vieja amistad y ella le envió un email, o tuvo una idea que le puede ayudar a resolver un problema y alguien con el poder de ayudarlo pensó en lo mismo, comience a tomar notas de estas coincidencias y verá cómo el universo coopera en su vida ayudándole a realizar sus sueños.

Al prepararnos para la meditación, comencemos a contemplar este concepto unificador: **“AL VIVIR CONSCIENTEMENTE EN EL MOMENTO PRESENTE, YO VIVO LA MAGIA DEL SINCRO DESTINO”**.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“AHAM BRAMASMI”**, repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, lleve consigo este sentido de facilidad, recordando a sí mismo el pensamiento central del día: **“AL VIVIR CONSCIENTEMENTE EN EL MOMENTO PRESENTE, YO VIVO LA MAGIA DEL SINCRO DESTINO”**. NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°15

A medida que avanzamos, es importante que leas la consigna cada vez más detenidamente

Así como el enfoque siempre fue en ti misma indirectamente en cada una de las tareas realizadas, en esta el enfoque es solo en ti directa y exclusivamente: en perdonarte, en valorarte y en generar una alianza profunda contigo para no autoboicotearte más.

*Por favor no te apresures... respira profundamente y obsérvate... y estas frente a ti... y vas a escribirte una carta con todo tu amor, hablando de todos los momentos donde consideres que merecen una reflexión y amigarte contigo misma, perdonarte. Quizás quieras hablar de un momento determinado del que creas que, si hubieras actuado de manera diferente, las cosas hubieran ido mejor para ti, y desde ya perdonarte realmente...

Y luego no olvides en tu carta valorar tus aptitudes, darle luz a todo lo que te gusta de ti y valorarlo, generar esa alianza empoderadora contigo misma.

Saca una foto a tu carta y súbela al grupo

DIA 16: VIVIENDO AGRADECIDAMENTE

<https://youtu.be/inWTB3IrFaE>

Creando abundancia y experimentar la gratitud es una de las maneras más efectiva de ponernos en contacto con nuestra alma. Cuando sentimos gratitud, nuestro ego se hace a un lado permitiéndonos disfrutar de un mayor amor, compasión y comprensión.

Hoy meditaremos sobre la gratitud genuina, una de las formas más poderosas de invitar más bien a nuestras vidas, es como si le dijéramos al universo “por favor, dame más de esto”, y el universo provee en todos y cada uno de esos momentos.

La gratitud es independiente de cualquier situación, circunstancia, persona o experiencia, cuando usted se conecta con este verdadero gozo interior, se siente dichoso sin ningún motivo, simplemente estar vivo para mirar las estrellas y apreciar el milagro de la vida, le produce a usted felicidad.

Para sentirse agradecido, piense en todos los maravillosos dones que disfruta en su vida: nutrirse, cultivar relaciones amorosas, los nexos que tiene con seres especiales, el milagro de un cuerpo y una mente fértil y las comodidades materiales. Apreciar su vida de esta manera hace a un lado cualquier idea de falta o limitación y le recuerda las cosas positivas que le rodean, usted se percata que todo lo que experimenta es un regalo. Mientras se va adentrando en ese espacio de agradecimiento, note la calidez, el amor, la compasión y el sentido de conexión que llenan su corazón, encuentre paz al saber que hay un Plan Divino que lo conduce a través de su trayectoria de evolución. Aproveche la semilla de la bondad en toda situación y disfrute cada momento de su vida como una oportunidad para evolucionar hacia un ser más amoroso y agradecido.

Piense en las muchas cosas que usted aprecia en su vida, tomar consciencia de los múltiples dones de su vida y expresar gratitud allanará el camino para que más abundancia fluya a su vida, agradeciendo todo lo que tiene y comprometiéndose a vivir su vida en medio de un profundo aprecio, la abundancia fluirá con certeza hacia usted, ese es el poder atractivo del agradecimiento.

Al prepararnos para la meditación de hoy, póngale atención a su corazón y considere nuestro pensamiento unificador: **“HOY RECORDARÉ SER AGRADECIDO”**.



MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sánscrito: **“OM VARDANAM NAMAH”** (yo nutro al universo y el universo me nutre a mi), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, lleve consigo este sentido de facilidad, recordando a sí mismo el pensamiento central del día: **“HOY RECORDARÉ SER AGRADECIDO”**.

TAREA DEL DIA N°16

Es importante que leas bien la consigna ya que esta tarea la tienes que hacer en siete pasos, y es importante que sean consecutivos- O sea, hasta que no termines el punto uno no empieces con el dos, hasta que no termines con el dos no empieces con el tres, y así sucesivamente

El tema aquí es la rabia, el enfado, la ira;

Nos cuesta reconocer estas emociones dentro de nosotros porque nos enseñaron que estaba mal tener rabia, que estaba mal enfadarse y tener ira; pero en realidad son emociones que son naturales y nos permiten defendernos y marcar nuestros límites. Es hermoso reconocerlas y dejarlas ir cuando aparecen desequilibradas... Recuerda que las emociones son momentáneas y su tiempo de duración en nuestro interior depende de nuestra elección.

Tarea: Permítete sentir las emociones que están dentro de ti

1. Haz un listado de todo lo que te da rabia, te enfada o da ira dentro de ti, acerca de lo que pasa en el mundo
2. Haz un listado de todo lo que te da rabia, te enfada o produce ira dentro de ti, de lo que haya pasado (recorre tu vida) o pasa en tu vida
3. Haz un listado de todas las reacciones, actitudes y elecciones de los que te rodean que te dan rabia, enfado o ira porque sientes que deberían ser distintas o porque te perjudican.
4. Haz un listado de todos los aspectos o elecciones tuyas que te dan rabia, te enfadan o producen ira en ti contra ti o contra el contexto que sea que hayas vivido o estés viviendo
5. Compara los cuatro listados y luego obsérvalos y medítalos.
Después, escribe en pocas palabras cómo estás de enfadada.
6. Saca una foto de todo lo que hiciste y súbela al grupo
7. Graba un audio para el grupo con la siguiente afirmación: Yo (di tu nombre completo) elijo liberar todo lo que siento que me esté haciendo daño y me imposibilite mirar, escuchar y sentir sin estar condicionada por emociones ocultas... Elijo Ser y dejar Ser... Elijo la libertad y me hago responsable de mis emociones reconociéndolas, identificándolas, liberándolas y transformándolas en amor compasivo e incondicional.

¿Estás lista/o? ¡¡¡Entonces, manos a la obra!!!

DIA 17: VIVIENDO SIN PREOCUPACIONES

<https://youtu.be/Q63EgVE-Tp8>

Hay quienes viven día a día preocupados de no tener lo suficiente, de lo que sea que consideren necesario para su felicidad y seguridad, sus cuerpos muy probablemente se hacen eco de estas sensaciones, enviando mensajes de incomodidad en forma de ansiedad, preocupación o estrés, esto, sin embargo, no tiene por qué ser así.



En nuestra meditación de hoy aprenderemos a confiar en la inteligencia del universo y a practicar una vida de serenidad, podemos vivir con tranquilidad sin preocuparnos y concentrarnos en las carencias, solo podemos esperar lo mejor y vivir nuestras vidas desde una perspectiva de alegría verdadera. ¿Cómo conseguirla?...

Cuando la mente nutre al cuerpo con sentimientos de despreocupación, el cuerpo regresa a su estado natural de felicidad y tranquilidad y a partir de este lugar de dicha usted puede volver a recordar quien y que es realmente, un ser espiritual inconfundiblemente conectado con el poder del universo, reconectándose con su verdadera naturaleza usted cruza la frontera invisible entre el ego y el verdadero yo, comenzará a sentirse más alegre, a encontrar humor en las circunstancias cotidianas y a reír más, incluso de sí mismo porque ya no se está tomando a sí mismo tan en serio, usted maneja lo inesperado con calma y facilidad y su vida se libera de cualquier aspecto melodramático. Qué tal si usted aprendiera a disociarse de las preocupaciones sobre el futuro y en lugar de eso confiara en que siempre habrá suficiente de lo que necesita y desea, ¿cómo cambiaría usted?, ¿se sentiría más tranquilo, y despreocupado?, note que todas estas cualidades se encuentran disponibles para usted en este preciso momento si usted elige utilizarla y en este estado relajado y dichoso no hay nada que le haga falta, todas sus necesidades son satisfechas sin excepción.

Practique vivir cada momento como es, con un corazón ligero y abierto y preste atención a cómo esos momentos de despreocupación conllevan una mayor abundancia y un gozo sin límites, para ayudarle a hacer esto, tome un tiempo para reflexionar sobre los buenos momentos, mire fotografías viejas, escuche su canción favorita, acaricie a su gato, tome una caminata o pase un rato con alguien que toque su corazón, experimente la alegría de todo lo que usted ama incluyéndose a sí misma, como un ser espiritual, usted no le teme a nada, porque sabe que hoy no hay nada que temer y que todo lo que verdaderamente existe en el mundo es amor.

Al comenzar con la meditación tómese un momento para enfocar la atención en su corazón y concéntrese en el pensamiento central de hoy: **“YO PASO MIS DIAS CON EL CORAZÓN SERENO Y SIN PREOCUPACIONES SABIENDO QUE TODO ESTÁ BIEN”**.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sánscrito: **“SAT CHIT ANANDA”** (existencia, consciencia, dicha), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, lleve consigo este sentido de facilidad, recordando a sí mismo el pensamiento central del día: **“YO PASO MIS DIAS CON EL CORAZÓN SERENO Y SIN PREOCUPACIONES SABIENDO QUE TODO ESTÁ BIEN”**.

TAREA DEL DIA N°17

¡Día 17 ya! lo estás haciendo genial!! Un abrazo, y aquí dejo la siguiente tarea

Realiza una lista detallada de las cosas que tienes materiales y espirituales, tangibles e intangibles

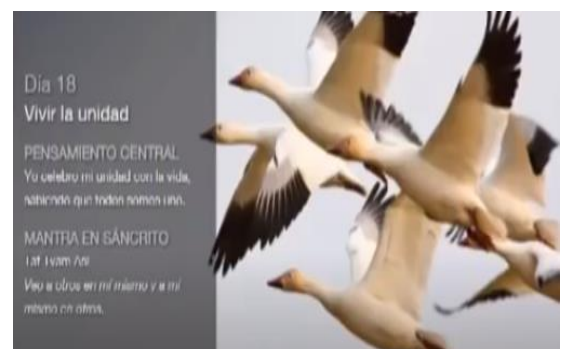
Ejemplo: Tengo un teléfono inteligente para comunicarme, tengo saldo y datos para poder mandar este mensaje, tengo amistades grandiosas, tengo una cama donde dormir, un techo cuando llueve, tengo alimentos, tengo amor, tengo paz, tengo agua caliente en la ducha, tengo útiles personales para mi cuidado, tengo personas que me acompañan en un viaje de abundancia...

No hay un límite máximo ni mínimo de lo que escribir... reconócese TODO lo que existe en ti en todas las formas.

DIA 18: VIVIENDO EN UNIDAD

<https://youtu.be/YV5DI0n6tKE>

Nuestros sentidos nos dicen que estamos contenidos en nuestros cuerpos así que percibimos el mundo de forma tal que todas las personas y las cosas están separadas unas de otras, sin embargo, cuando nos percatamos que en el más profundo nivel espiritual todos somos uno, sentimos un profundo sentido de conexión con todos los seres y compartimos la alegría y los éxitos de otros tan intensamente como si fueran nuestros.



Viviendo en unidad. Como lograrlo.

Al vivir únicamente en el ámbito físico, percibimos el mundo a través de los sentidos, sin embargo si dependemos sólo de nuestros sentidos creemos que el mundo físico es nuestra única realidad en la que todos los seres andan separados entre sí y donde el acceso a los recursos son limitados, desde esta perspectiva de carencia empezamos a creer, por ejemplo, que si otra persona disfruta del éxito o encuentra el amor, nosotros quizás quedamos excluidos, quedamos sumidos en una competencia que nos enfrenta a unos contra otros y que nos impide vivir la verdadera dicha, en realidad, tanto a nivel molecular como espiritual, usted y yo somos uno compartiendo la unidad de un espíritu omnipresente y una vez que nos damos cuenta que estamos completamente conectados desaparece la noción de competencia para dar lugar a la colaboración y la consciencia de unidad, en este estado sabemos que cuando una persona triunfa, todos triunfamos, más aún, como yo soy usted, no existo sin usted. Buda ilustra este punto usando dos manojos de caña, al apoyar uno con el otro, ambos se sostienen debido a la existencia de uno, el otro también se sostiene, sin embargo, si retiramos un manajo el otro se cae, en nuestra vida podemos entender esto cuando pensamos en nuestra familia, al nivel espiritual más profundo, no estamos emparentados únicamente con nuestros padres, hermanos, hermanas sino con todo el universo, cuando crecemos concientizados de este hecho vivimos en unidad y celebramos los éxitos de todos los demás.

Al avanzar a esta idea de unidad viviente, nuestro yo personal es reemplazado por un yo universal, desarrollamos sensaciones sinceras de vinculación con los demás y una mayor empatía con el prójimo cuando compartimos sus triunfos y alegrías, nos interesamos genuinamente en sus vidas, les brindamos nuestra atención sin distracciones, les brindamos ayuda cuando la solicitan. En este estado son frecuentes los milagros, podemos crear cualquier cosa que deseemos, incluso la abundancia en cualquier forma queelijamos, los milagros ocurren porque vivimos en amor, servicio y compasión. El entendimiento de la unidad viviente conlleva un poder enorme, cuando suficiente gente se percata de que todos somos realmente uno y se desprenden de la percepción de individualidad podemos llegar a una masa crítica de conciencia enaltecida que no solo beneficia a nuestras vidas, sino que también nos ayuda a sanar al mundo. Dedique un tiempo hoy a practicar como vivir la unidad, hágase presente e interese auténticamente en la vida de otros cuando hable con ellos, en sus conversaciones dedíqueles su plena atención y si percibe que alguien necesita algo, ofrézcale su ayuda, fomentar estas experiencias le facilitará cultivar un entendimiento más profundo de la verdadera interconectividad.

Comencemos nuestra meditación centrando nuestra atención en este pensamiento central:
“YO CELEBRO MI UNIDAD CON LA VIDA SABIENDO QUE TODOS SOMOS UNO”.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“TAT TUAM ASI”** (veo al otro en mi ser y a mi ser en otros), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo. Al continuar con su día, lleve consigo este sentido de facilidad, recordando a sí mismo el pensamiento central del día: **“YO CELEBRO MI UNIDAD CON LA VIDA SABIENDO QUE TODOS SOMOS UNO”.**

TAREA DEL DIA N°18

Lee este cuento por lo menos 2 veces, reflexiona y envía tus impresiones o reflexiones, contando tu experiencia.
“Esto también pasará”

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

-- Me estoy fabricando un precioso anillo. He conseguido uno de los mejores diamantes posibles. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos, para siempre. Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante del anillo.

Todos quienes escucharon eran sabios, grandes eruditos; podrían haber escrito grandes tratados, pero darle un mensaje de no más de dos o tres palabras que le pudieran ayudar en momentos de desesperación total... Pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada.

El rey tenía un anciano sirviente que también había sido sirviente de su padre. La madre del rey murió pronto y este sirviente cuidó de él; por tanto, lo trataba como si fuera de la familia. El rey sentía un inmenso respeto por el anciano, de modo que también lo consultó. Y éste le dijo:

-- No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje. Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una ocasión me encontré con un místico. Era invitado de tu padre y yo estuve a su servicio. Cuando se iba, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje.

El anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey. Pero no lo leas --le dijo--, mantenlo escondido en el anillo. Ábrelo sólo cuando todo los demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación.

Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Estaba huyendo en su caballo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin. Y no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino. Ya podía escuchar el trotar de los caballos. No podía seguir hacia delante y no había ningún otro camino...

De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso: Simplemente decía: "ESTO TAMBIÉN PASARÁ".

Mientras leía "esto también pasará" sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos.

El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino. Y el día que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música, bailes... y él se sentía muy orgulloso de sí mismo. El anciano estaba a su lado en el carro y le dijo:

-- Este momento también es adecuado: vuelve a mirar el mensaje.

- ¿Qué quieres decir? --preguntó el rey--. Ahora estoy victorioso, la gente celebra mi vuelta, no estoy desesperado, no me encuentro en una situación sin salida.

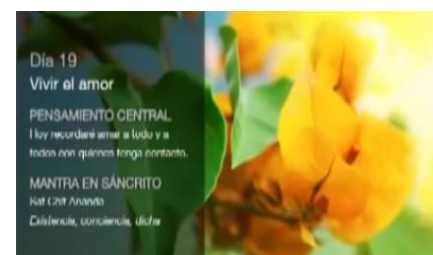
--Escucha --dijo el anciano--: este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas; también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso. No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero. El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: "Esto también pasará", y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Se había iluminado. Entonces el anciano le dijo:

--Recuerda que todo pasa. Ninguna cosa ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas

DIA 19: VIVIENDO EL AMOR

<https://youtu.be/-idivzRk53c>

Hoy meditaremos sobre la fuerza más poderosa de la creación, la energía que nos transforma nos sana y nos llena de alegría, El Amor.



La mayoría de nosotros vemos al amor como algo que tenemos que buscar fuera de nosotros mismos, algo que los demás nos pueden quitar en cualquier momento, pero cuando cambiamos nuestro sentido de lo que es el amor y tomamos consciencia de que nosotros somos el amor, comenzamos a entender la verdadera abundancia, no importa cuánto damos nuestra fuente interna de amor nunca se seca.

Un sabio hindú Nisargadatta Najara, les decía a sus discípulos: "La vida es amor y el amor es vida", ¿que mantiene al cuerpo unido sino el amor?, ¿qué es el deseo sino el amor del yo? Y ¿qué es el conocimiento, son el amor por la verdad? Los modos y formas pueden ser equivocados, pero el motivo que los respalda es siempre el amor, el amor de mi mismo y de lo mío, el mí y lo mío pueden ser algo pequeño, o pueden explotar y envolver al universo entero, pero el amor se mantiene, el amor es la fuerza más poderosa del universo, puede sanar inspirar y acercarnos al Yo Superior.

El amor es un don eterno, imperecedero para nosotros mismos y para otros y cuando vivimos de verdad el amor nos encontramos a nosotros mismos, así como una chispita enciende una hoguera que puede consumir un inmenso bosque, una chispa de amor es todo lo que se necesita para vivir la plena fuerza del amor en todos sus aspectos terrenales y divinos.

La práctica de vivir el amor ejemplifica la abundancia ilimitada del universo, no importa a cuantas personas ame usted, a usted mismo, a la familia, a los compañeros de trabajo, al mundo entero, ese amor nunca se agotará porque en la esencia de su ser usted es amor puro. En la antigua India, el éxtasis del amor se llamaba Ananda o consciencia paradisiaca, los antiguos profetas consideraban que los humanos estaban llamados a ser parte del Ananda todo el tiempo. Viviendo nuestras vidas con amor por todos los seres, nos permite realizar la verdadera naturaleza de nuestro espíritu: "SAT CHIT ANANDA", (existencia, consciencia, éxtasis).

Vivir del amor atrae más bondad hacia usted, por esa razón para vivir la verdadera abundancia en su vida, viva el amor que usted fue creado para ser, el amor que usted es y observe como su vida florece en todas sus formas.

Practique vivir el amor hoy, simplemente brindando una palabra amable o un pensamiento a todo el que encuentre, reconociendo que el mayor obsequio que usted puede dar es el amor.

Al prepararnos para nuestra meditación concentrémonos en el pensamiento central de hoy:
"HOY RECORDARÉ AMAR A TODO Y A TODOS CON QUIENES TENGA CONTACTO".

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: "**SAT CHIT ANANDA**" (existencia, consciencia, dicha), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, lleve consigo esta sensación del amor viviente dentro de sí, recordándose a sí mismo el pensamiento central de hoy: "**HOY RECORDARÉ AMAR A TODO Y A TODOS CON QUIENES TENGA CONTACTO**". NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°19

Vamos a tener muy presente la meditación de este día, vamos a brindar Amor, desde las situaciones más sencillas a las que consideres más complejas. Vas a darte un momento para recordar situaciones donde pusiste amor consciente, o momentos donde otra persona lo haya hecho y eso haya repercutido en ti.

Después de esto, te invito a estar atenta y captar al menos tres momentos del día donde esté dándose el amor para contigo, o a otra persona, o cuando alguien lo haga hacia ti.

Luego lo escribirás y expresarás como te hizo sentir. Al terminar, lo envías al grupo.

¡Cada vez falta menos...vamos a por más!

DIA 20: VIVIENDO EL LUJO

<https://youtu.be/Ojdd8PAgoK8>

Cuando usted cree que es valioso se rodea de lujos, confort y placeres que van más allá de lo necesario para la vida cotidiana. El lujo no es materialismo, no tiene porque ser un auto costoso, o una casa opulenta, puede ser simplemente el dulce aroma de flores recogidas en un jardín, una gota de aceite aromático en un baño tibio, un trozo de rico chocolate o el sonido de una música hermosa, estos son los pequeños lujos de la vida que cuestan muy poco pero que significan mucho, ¿se siente usted merecedor de estos lujos?



En la meditación de hoy Deepak nos ayudará a entender sobre el lujo como nuestro estado natural y la abundancia como nuestro derecho nato.

La sabiduría veda nos dice: “Toda persona es un pedazo de oro”. El oro puro es su esencia, creada a partir del amor del universo, el oro es tan brillante y apreciado como usted, poseyendo tales tesoros usted se merece todos los bienes que le ofrece el mundo, teniendo esto en cuenta, usted sabe que al elevar su concepto de sí mismo eleva la calidad de su vida. Su mundo exterior multiplicará sus pensamiento, creencias e intenciones de que usted es un ser preciado, digno de la abundancia.

Practique vivir algún lujo hoy mismo, dedique un tiempo a hacer algo para usted mismo que considere un lujo, tómese un baño de burbujas o haga una larga caminata, encuéntrese con un buen amigo o amiga para tomar el té o piérdase en una película favorita de antaño, convierta esto en un hábito, mientras más lujos pequeños aporte a su vida, más se reconocerá así mismo como un ser espiritual merecedor, digno de conseguir amor y abundancia.

Preparándonos para nuestra meditación, concentrémonos en el pensamiento central de hoy:
“HOY ME REGALARÉ A MI MISMO MOMENTOS DE LUJO”.

MEDITACION

En la meditación del día de hoy introduzca el mantra sanscrito: **“OM RITAM NAMAH”** (mis acciones y deseos se apoyan en la inteligencia cósmica), repitiéndolo mentalmente por 7 minutos y dejándolo fluir con facilidad y sin esfuerzo.

Al continuar con su día, lleve consigo esta sensación de lujosa abundancia, recordándose a sí mismo el pensamiento central de hoy: **“HOY ME REGALARÉ A MI MISMO MOMENTOS DE LUJO”.**
NAMASTÉ

TAREA DEL DIA N°20

¡Bueno ya falta poquito... disfrutadlo!. Después de la meditación 20 de Chopra, date unos minutos para sentir, pensar, reflexionar y ver qué te deja esta meditación. Luego regálate algo a ti misma...sea lo que sea (no necesariamente tiene que ser algo material). Ponte creativa.

Envía una nota de voz contando tu experiencia o impresiones al respecto, desde lo escuchado y de ese regalo que te has hecho ...cómo te hizo sentir.

Estamos por llegar al final de nuestros 21 días.

¡Te invito a que tengas esta, tu última actividad, realizada para mañana a las 17h!

Que transite el día 20 con mucha conciencia. Vamos, que ya llegamos.

¡A disfrutar!

DIA 21: VIVIENDO EL LUJO

<https://youtu.be/m6EpNrUA4Bg>

Usted ha adquirido las herramientas para ayudar a manifestar la abundancia en su vida diaria, usted ha ganado confianza en que la abundancia está asegurada, la certeza de que éste es su derecho nato. Experimentando la abundancia que le rodea usted sabe cómo co-crear con su Ser Superior y expresarse verdaderamente como un ser abundante, alguien que puede enaltecer las vidas de otros y propiciar un cambio positivo en el mundo.



En la meditación de hoy Deepak nos guiará a través de una meditación de visualización en la cual plantará las semillas de esta consciencia de abundancia para crecer en el amor, felicidad, prosperidad... lo que usted desee, felizmente consciente de que la abundancia fluirá fácilmente y sin esfuerzos en su vida.

Meditación / Visualización

Siéntese cómodamente y cierre los ojos lentamente, inhalando y exhalando con suavidad, liberando todos sus pensamientos. Deje que su mente le transporte hacia una hermosa pradera, tan tranquila y llamativa que haga que usted quiera sentarse en la verde grama y disfrutar de su esplendor.

El suelo de la pradera se siente suave y rico al recorrerlo con sus dedos y usted siente su conexión con la tierra, usted lleva consigo una bolsita de semilla de todas las variedades, semillas de gratitud, aprecio, amor, paz, riqueza material, interconectividad, armonía, salud, bienestar, y dicha, abra la bolsita, vierta las semillas en la mano y las esparce sobre un suelo fértil.

Usted confía en que cuando ha sembrado semillas, el sol y la lluvia las nutrirán y luego crecerán para convertirse en plantas vigorosas y vibrantes. Deleitándose en las exquisitas fragancias de la pradera antes de marcharse repita silenciosamente estas palabras después de mí, sintiéndolas resonar en la esencia profunda de su corazón:

**“YO SOY ABUNDANCIA ILIMITADA, SOY FELICIDAD LLENA DE LUZ,
YO SOY BIENESTAR EXQUISITO, SOY AMOR INCONDICIONAL,
SOY ARMONÍA COMPLETA, SOY PAZ INTERIOR”.**

Ahora respire lenta y profundamente por la nariz, repitiendo en silencio el sonido “SO”, luego exhale lentamente por la nariz repitiendo en silencio el sonido “HUM”. Continúe haciendo fluir su respiración suavemente repitiendo “So” al inhalar y “Hum” al exhalar.

Cuando sienta que se distrae con pensamientos y sonidos en el ambiente o alguna sensación en el cuerpo, suavemente regrese su atención y continúe repitiendo el mantra “SO HUM”. Continúe con su meditación durante 7 minutos, luego deje de repetir el mantra.

Usted ha plantado la semilla de la abundancia en el vientre de la creación donde ciertamente florecerán fácilmente y sin esfuerzo, confíe en que en cualquier momento usted se puede conectar con esta fuente, su verdadera esencia.

Al acercarnos juntos a la conclusión de este reto, le dejo con un último pensamiento central que servirá como un maravilloso recordatorio de todo lo que hemos explorado juntos.

“CADA MOMENTO DE CADA DÍA, YO VIVO MI VIDA ABUNDANTEMENTE”.

Namasté.