

## EL AGRADECIMIENTO.

"...Hoy... solo por el día de hoy... vamos a experimentar profundamente estados de gratitud... ¡¡¡por todo!!! Incluso por lo que nos atora, por nuestros problemas. ¿Qué tal si esto es precisamente la puerta de entrada a los estados expansivos de Ser que están bloqueados por ello?

La mayoría de las personas sienten gratitud solamente cuando sucede eso que buscaban, pero esto tiende a mantenernos en un enfoque de escasez. Esto no es la verdadera gratitud. Queremos más dinero pero no tenemos gratitud por el dinero que sí tenemos. El dinero es una energía y la energía se acerca a aquello en lo que te enfocas. Si nos enfocamos en la gratitud por el dinero que sí tenemos, atraemos más dinero.

Cuando no tenemos gratitud por lo que tenemos, tal vez salud, amistades, un trabajo, y solamente deseamos más, y caemos en la creencia de la carencia. Para contrarrestar esto, muchas personas realizan listas de aquello por lo que pudieran estar agradecidos. Sin embargo esas listas son forzadas. Generalmente no las hacen desde el estado interno de gratitud y por lo tanto no experimentan la expansión de ello.

Podemos dar gracias solamente de palabra o sentir gratitud en el corazón. Esta es la verdadera energía de la gratitud que multiplica aquello que agradecemos. Siéntela... ahora... mira alrededor de ti y encuentra algo por lo que puedes estar agradecido... cualquier cosa... ¿puedes sentir gratitud hacia el mismo aire que respiras?, ¿hacia la salud que sí tienes? Inmediatamente te sentirás más en paz, expandido. La gratitud verdadera no mide, no juzga. Medirlo, juzgarlo son formas de limitarlo.

Simplemente abre tu espacio, percíbete... siente cómo están los diferentes aspectos de tu vida. Aquello que no está fluyendo necesita de la energía de gratitud para transformar la resistencia o el temor que la atora, en amor. Puede ser una relación de amor o amistad. O tu relación con tu cuerpo, con tu hogar, con tu trabajo. Con la vida vegetal animal o mineral, hacia el dinero.... y siente verdadera gratitud hacia ello desde tu corazón. Puede ser al hecho de estar vivo, o simplemente al sentir tu presencia expandida... aquí y ahora... esta es la energía Divina que te enlaza con el Creador. Es el Amor en Unidad con todo lo que ES, aceptándolo, agradeciéndolo, apreciándolo... La verdadera gratitud es un estado de ser, y aquello a lo que verdaderamente estamos agradecidos llega más abundantemente a nuestra vida.

Agradece profundamente, sinceramente, desde el corazón y nota que inmediatamente la afinidad hacia ello se expande en tu interior. Así puedes generar dentro de ti ese mismo estado de gratitud hacia otras áreas de tu

vida. Escoge otra de estas áreas de tu vida y hazlo. Cuando tenemos esa misma gratitud hacia la amistad, el dinero, el trabajo, creamos una relación más cercana con ello, desde el estado de plenitud, agradeciendo lo mucho o poco que tenemos de ello, sabiendo que eso ya es una bendición. Agradecerlo nos abre el espacio mental para recibir más de ello. Pensar que es poco, que quisieras más, es limitarlo.

La gratitud es un estado de ser, tal como el amor es un estado de ser. Solamente experimenta durante tu día el estado de gratitud, cada vez que lo recuerdes... observa cómo se puede transformar aquello desde la gratitud... GRATITUD por CUALQUIER COSA QUE ESTE PRESENTE EN TU VIDA... VERAS QUE ESO ES LO MISMO QUE ESTAR EN EL ESTADO DE ACEPTACION, RECEPTIVIDAD, AMOR EN EL QUE VIBRA LA MAS ELEVADA MANIFESTACION DE TU VIDA.

Si captas algún juicio, tal como el pensamiento de que no se está apareciendo lo que deseas en el instante, simplemente nota que te has salido del estado de gratitud, y que este pensamiento está retrasando precisamente la manifestación de lo que deseas, ya que aquello en lo que te enfocas, se expande. En el momento en que captas algún juicio o pensamiento limitante, simplemente toma una respiración profunda y déjalo ir... tan sencillo como eso... y regresa a tu estado de gratitud, agradeciendo este estado de SER...."

## EL MUNDO SIN QUEJAS DE ECKART TOLLE

Cambia de forma de ver las cosas, y las cosas cambiarán la forma. Si algo no te gusta – cámbialo Si no puedes hacerlo cambia tu actitud y NO TE QUEJAS lo único que ganamos de quejarnos es sentirnos cada vez peor. Quejarnos se convirtió en una pandemia (si no es el clima, es el tránsito, la inseguridad, las mentiras de políticos, la salud, el dinero que no alcanza etc) Cuando criticamos, nos quejamos o juzgamos algo o alguien, emitimos una energía discordante. Esta energía, por la Ley de Atracción será devuelta a nosotros multiplicada. Además, alimentamos aquello de lo que nos quejamos y lo hacemos más grande.

Con la queja te conectas a campos morfo genéticos de baja energía, que te debilitan, haciéndote más vulnerable a enfermedades, conflictos sociales y carencias. Por el contrario la GRATITUD conecta a campos morfo genéticos de mayor energía, en los niveles en que el poder personal se desarrolla.

En julio del 2006 Will Bowen propuso a su comunidad El reto de 21 días con el propósito de ayudar a eliminar cualquier rastro de queja o lamento y sus nocivas consecuencias para el individuo. Su propuesta fue simple: los participantes debían colocarse una pulsera morada con la leyenda UN MUNDO SIN QUEJAS y mantenerse durante 21 días sin emitir ningún tipo de

queja o crítica, ya sea: me duele la cabeza, nada me está saliendo bien.

Si durante este periodo los participantes emitían algún lamento debían cambiarse la pulsera de muñeca y volver a empezar. La mayoría de los participantes logró superar el reto, pero con un mínimo de 5 meses, un tiempo que evidencia la presencia de la cultura de la queja en nuestras vidas.

Un reto que cambiará tu vida y la de tus semejantes  
Serías una persona más feliz y armoniosa

¿Crees que puedes aceptar el reto? 6 millones de personas ya lo han logrado desde 2006 que Will Bowen lanzó la campaña en EEUU. Cada día se suman más personas a este reto para lograr un mundo mejor. Muchas personas que participan del reto, que decidían no quejarse demasiado, se dieron cuenta de lo hacían con un promedio de 20 veces al día. La propuesta es que desde este momento en adelante asumas el compromiso de dejar la queja y la reemplaces por la GRATITUD, así como mantente observando tus pensamientos y palabras y cada vez que te descubres quejándote, expresa un agradecimiento a la vida, al trabajo, la salud o cualquier otra cosa que puedes agradecer de corazón siempre tendrás algo para agradecer. Cada vez que emitas una queja tendrás que volver a empezar la cuenta de los días desde uno.

Pensar una queja o crítica y no la digo. ¿También cuenta? Por suerte NO. Solo las palabras que salen de tu boca son las que cuentan en este caso. Quienes lo han logrado reconocen que no es para nada fácil, pero después de las 3 semanas o más, que tardes en lograr la meta, dejas inclusive de criticar por la mente.

¡Adelante! acepta el reto que si puedes y vive la GRATITUD como una experiencia que se siente y asciende a un mayor nivel de Consciencia y Despertar, donde el panorama de la vida será más amplio y amable contigo. No hace falta que pongas una pulsera morada, utiliza lo que te resulte más cómodo. Una piedra en el bolsillo puede ser útil. La importancia es darnos cuenta y al cambiar la pulsera de brazo nos permite tomar consciencia que hemos recaído en la queja. Así que debemos cambiar de brazo la pulsera, o de bolsillo de la piedra y comenzar nuevamente a contar 21 días.

¿Por qué 21 días? Los científicos dicen que nos toma 21 días en crear un hábito, y como quejarnos es habitual para la mayoría de nosotros, nos tomará 21 días para dejar ese hábito y que aparezca uno nuevo la GRATITUD.

Quejarse no debe confundirse con la crítica constructiva a través de la cual le haces saber a alguien que ha cometido un error o que tiene alguna deficiencia de modo tal que puede mejorar. Y abstenerse de quejarse no

# Federación Nacional De Yoga Sadhana



necesariamente significa soportar malas conductas o actitudes. No hay nada de malo en decirle al mesero que tu sopa está fría y que necesita ser calentada, si te ciñes a los hechos que son siempre neutrales. ¿Como te atreves a darme la sopa fría? Eso es quejarse.