



# 49 días Fluyendo

Un manual personal para el fluir de la vida

**B**ienvenido a una jornada de 49 días de auto-exploración y creación, moviéndonos conscientemente con el fluir de la Vida Universal, guiados por varios tipos de técnicas.

La vida está en todas partes y en todo. Esta es una verdad innegable, y a su vez la vida es la gran desconocida, y el misterio más grande.

## *La vida es...*

Cómo terminamos esta oración está en nuestras manos, y solo en nuestras manos. Es nuestra responsabilidad personal llenar ese vacío en nuestra forma de vivir. Somos creadores universales, y cada segundo de nuestras vidas, estamos llenando esos tres puntos suspensivos con significado. Esa es nuestra contribución al fluir.

Seamos conscientes o no, todos estamos fluyendo juntos en una danza universal misteriosa de creación.

Esperamos que estos 49 días te traigan dicha, armonía y una clara consciencia de quienes realmente somos.

Al sumarnos conscientemente a la corriente de la Vida, podemos crear una obra de arte que es más hermosa y armoniosa que lo que podemos ver en este momento en este mundo.

También por favor siéntete libre de compartir tus creaciones e inspiraciones en nuestro grupo de Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/49daysintheflow>

# Semana 1

Somos el Universo



## Somos el Universo

El universo no solo es un lugar físico; es también una consciencia infinita expandiéndose.

Todos conocen la teoría del Big Bang, que es considerada como el comienzo del universo físico. Pero no hay respuesta a qué existía antes de eso. Aquellos que investigan estos temas, tienen en el mejor de los casos, un enfoque materialista. Muy pocos de ellos consideran la posibilidad de que no hubiera ninguna materia, y aun quizás ningún comienzo. Solamente una consciencia infinita expandiéndose. Algo que es sin límites, que no tiene principio y no tiene fin. Algo que es inimaginable en la mente de los seres humanos físicos. Algo que va más allá de cualquier imagen, pensamiento o emoción.

La primera semana, nos gustaría enfocarnos en este aspecto del Universo y su conexión con nuestro rol dentro del flujo de la vida.

Disfruta del paseo que tienes por delante, en la infinita consciencia universal que eres.

---

# Día 1

## Lectura para personas increíbles

Por favor lee el siguiente texto y reflexiona sobre él. \_\_\_\_\_

*Con el paso de los siglos, la memoria de la verdad universal se ha borrado de los corazones de los seres humanos, siendo reemplazada por la ignorancia y creencias distorsionadas. También, la verdad universal ha sido doblada, torcida y escondida por mucho tiempo, por personas que temían que ésta podía robarles su autoridad.*

*Por “Verdad Universal” me refiero a la verdad acerca de la identidad escondida de cada ser humano. Desapercibida para la mayoría, la verdad ha continuado brillando como un universo lleno de estrellas, hasta poder emerger de repente una vez más. Y de la misma manera que el mar en plena marea, el eco de la verdad resuena impacientemente, urgiéndonos a nuestro despertar.*

*Desde el comienzo, hemos sido la verdad misma, la divinidad misma. Toda la humanidad, sin excepción, es el poder vital del universo sin límite en sí mismo.*

*No importa en qué situación te encuentres, y no importa lo poderosamente que tus emociones, miseria y temores parezcan controlarte, no eres eso. No tienen nada que ver con nuestro yo real.*

*A medida que nos volvemos más conscientes de esta verdad, algo misteriosamente maravilloso sucede. Una por una, nuestras dudas y confusiones son eliminadas a medida que recordamos la verdad que yace escondida dentro de nosotros. Nos volveremos conscientes de la vida divina infinita que fluye dentro de todos los seres vivos, y despertaremos a una certeza de que, algún día pronto, la infinitud del universo se va a expresar claramente a través de nosotros.*

*Somos el universo. Cada ser humano es el universo. Finalmente, hemos entrado en una era en que la humanidad puede verse cara a cara con esta verdad.*

# Día 2

## Yo soy el universo, el universo soy yo

Para profundizar nuestra consciencia, creemos un mandala escrito usando las palabras arriba mencionadas, **Yo soy el universo, el universo soy yo.**

A medida que escribas, contén tu respiración. De esta forma, la resonancia de tus pensamientos llena tu cuerpo físico en niveles más profundos, alcanzando hasta tu ADN y de esta forma elevando las vibraciones de tu cuerpo físico.

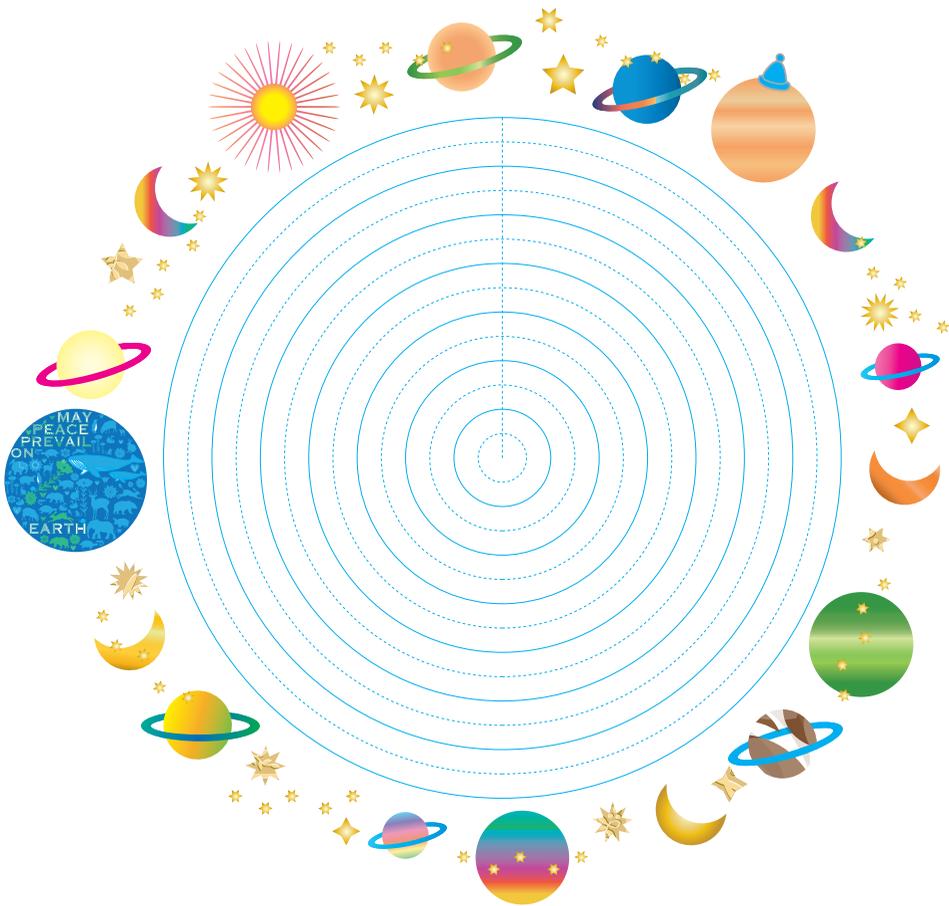
### Como escribir:

- Escribe en círculos, comenzando en el centro sobre la línea vertical. Cuando se complete un círculo continúa con la palabra o frase en el siguiente círculo, moviéndote hacia arriba.
- Intenta terminar el último círculo al final de la frase, si fuera posible.
- Si cometes un error, simplemente escribe sobre él.
- ¡Disfruta y sé creativo! Usa diferentes colores, los que más resuenen contigo.
- En la mandala escribe tu nombre, la fecha y un recordatorio de lo que has escrito en este mandala.

### Notas para inspirarte:

- Puedes exhibir tu mandala en tu hogar, tu oficina u otra parte. Puedes usarlo de posa vasos o ponerle un marco si lo deseas.
- De esta forma, el mandala y las palabras escritas pueden irradiar su energía constantemente en esa ubicación, iluminando el lugar.

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*



# Día 3

## Sumérgete en la majestad del universo físico

*Somos el cosmos consciente de sí mismo y la vida es la forma por la cual el **universo** se entiende a sí mismo.*

-- Brian Cox

Somos cada uno de nosotros una parte infinitesimal de un universo profundamente vasto. Preocupados con el día a día, a veces perdemos contacto con los hechos maravillosos de nuestra realidad. Carl Sagan nos recuerda. “El nitrógeno en nuestro ADN, el calcio de nuestros dientes, el hierro de nuestra sangre, el carbono de nuestras tortas de manzana, fueron creados en el interior de estrellas que colapsaron. Estamos hechos de “cosas” creadas en las estrellas.”

Hoy es un día para contemplar la majestuosidad y el misterio del cosmos. Tómame un tiempo tempranito a la mañana o después del atardecer para mirar al cielo y todo lo que brilla y pestañea desde el más allá. Si tienes la suerte de ver el amanecer, reflexiona en como la gran bola de fuego ha sostenido la vida en nuestro planeta por miles de años. Si estás bajo la noche estrellada, contempla y piensa en la cantidad de generaciones de personas de todo el mundo que han contado historias acerca de la luna, o han seguido con sus ojos el movimiento circular de las estrellas.

Mientras internalizas la grandiosidad y el enigma del universo, reconoce la cadena ininterrumpida de condiciones elementales y ancestrales que han sucedido para que tú entres en la vida y que están ayudando a mantenerte vivo. Cada uno de nosotros somos un hilo pequeño en una trama de una profundidad y magnitud inconmensurable. Al mirar hacia arriba, permite que tu vida y todo lo que hay en ella, aprecie esta perspectiva.

Agranda la imagen y experimenta la magnificencia de nuestro universo.

# Día 4

## Nuestras palabras...vibraciones en circulación

Hoy, vamos a traer a la vida al universo dentro de nosotros, manifestando la vibración de **“Yo soy el Universo”, “Tú eres el universo”** o **“Somos el universo”** durante nuestra vida diaria a través de nuestras palabras.

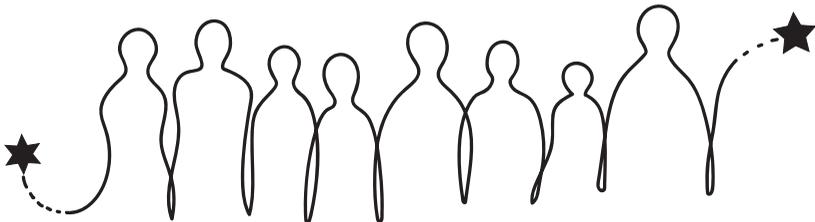
Las palabras son vibraciones vivientes, seres vivos. Al usar palabras, les damos vida.

Puedes realizar esto estando solo, o, si tienes personas alrededor tuyo que se sientan felices de escuchar tus pensamientos, ¿por qué no compartirlos con ellos también? No hace falta que uses estas palabras exactamente si no te sientes cómodo por ahora. Puedes usar palabras tales como: **“Tu eres más, mucho más.”**

Estas palabras son verdaderas y pueden ayudar a muchos a salir de sus mentes limitadas.

Quizás hoy, tengas la oportunidad de ser el mensajero del flujo de la Vida y puedas ayudar a otro ser humano a volver al flujo de la vida en armonía.

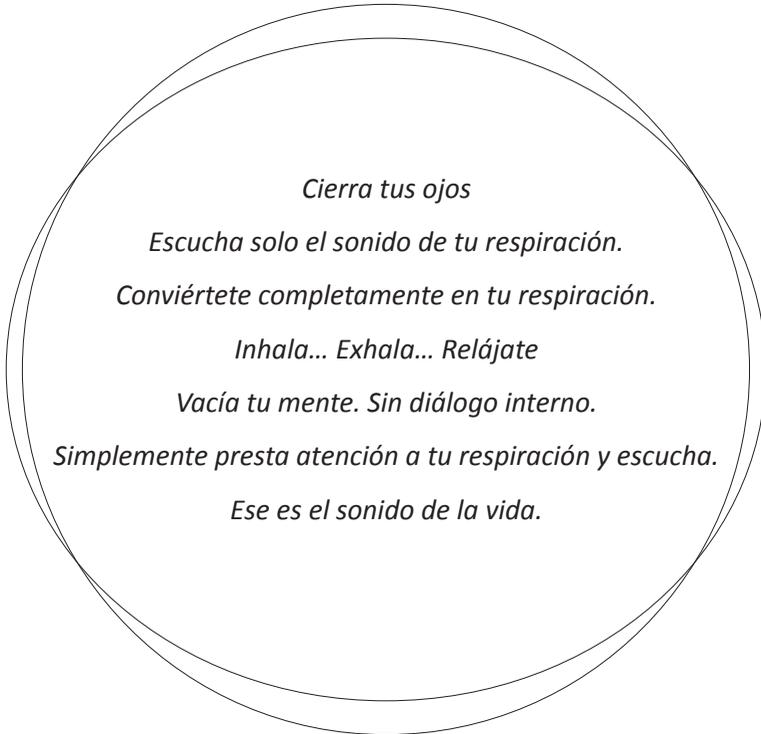
*No seas tímido... Tú eres el universo.*



# Día 5

## La respiración es la Vida

Tómate un momento de quietud y escucha tu respiración.



**Pregúntate:**

*¿Qué has descubierto al prestar atención a tu respiración?*

# Día 6

Sé diferente, sé único, sé ti mismo

A tu manera única y creativa, expresa la infinitud, la armonía y la paz del **universo** que tú encarnas.

Siéntete libre de dibujar, escribir una canción o un poema, tocar un instrumento, bailar o crear una ecuación matemática que resuene con esta armonía. Usa cualquier método o material que resuene en ti, que conecte el universo, tu mente y tu cuerpo como fluyendo en sincronía como un río.



BEE INFINITE

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Día 7

## Reflexiones

Reflexiona y agradece todo lo que has descubierto durante esta primera semana.

Hoy es un día especial.

Encuentra tu ritual preferido que te ayude a enfocar tu mente en un estado meditativo sobre el tema siguiente:



***“Somos el universo”***

Enciende una vela y reflexiona sobre los aprendizajes o intuiciones que te vienen al contemplar la vela. Sal afuera y camina, o siéntate silenciosamente en meditación. O si prefieres puedes cocinar con un sentimiento de gratitud.

Crea tu propio ritual, tu propia forma de reflexionar.

Esperamos que puedas usar este pequeño ritual en tu vida diaria para reflexionar sobre lo que ha ocurrido cada día.

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Semana 2

La mente fluida y libre y el  
Proceso de Desaparecer



## La mente fluida y libre y el Proceso de Desaparecer

Nuestra mente es energía creativa fluyendo libremente. No tiene límites. Tenemos un potencial infinito, infinito poder e infinitas habilidades. Igual que la consciencia del universo, la mente no tiene límites.

A medida que crecemos, nuestros padres, nuestros colegios, nuestra sociedad, nuestra política, y nuestras creencias religiosas moldean nuestras mentes para adaptarnos al medio ambiente en el cual vivimos.

Sin embargo, esto puede crear malos entendidos acerca de nuestro verdadero ser, separación con los otros y limitar nuestro potencial. Nos olvidamos de cuál es nuestra verdadera fuente, el centro de nuestra vida, la chispa divina. En su lugar nuestra consciencia se vuelve pequeña y rígida, en lugar de ser libre, fluida e infinita.

Para descubrir nuestro verdadero centro, nuestra chispa divina, necesitamos aclarar nuestra mente. Esto se realiza dejando atrás el pasado, sin ataduras.

Requiere coraje, fuerza y paciencia poder vivir sin juicios y culpas sobre nosotros mismos, otros o la humanidad. Pero verdaderamente vale la pena.

Simplemente dejar ir, sin ataduras, sea lo que sea que aparece, todo desaparece.

Vamos a pasar esta semana recordándonos de dejar fluir, ayudando a nuestra consciencia a liberarse de todas las ataduras, de manera que las nubes de nuestra mente puedan naturalmente desaparecer, y nuestra chispa divina pueda brillar naturalmente, fluyendo infinitamente en todas las direcciones.

---

# Día 8

## Textos para gente maravillosa

Por favor lee el siguiente texto y reflexiona sobre él: \_\_\_\_\_

*Todo lo que se manifiesta en forma de enfermedad, pobreza, etc., es una manifestación de karma (pensamientos, palabras y acciones de una consciencia pasada) que aparecen en el momento en el cual se supone que deben desaparecer. Por lo tanto, cuando surgen en nuestras vidas circunstancias tales como enfermedades, problemas financieros u otros, no hace falta buscar las causas escondidas detrás de estos temas, enfocándonos en las actitudes equivocadas que hayamos tenido en el pasado. Simplemente piensa que todo este sufrimiento ocurre en el proceso de desaparecer, y que absolutamente todo se esfumará en la nada. Esto es suficiente. Entonces, cuando haya desaparecido completamente, nuestra luz infinita original brillará y un mundo verdaderamente brillante tomará forma alrededor de nosotros.*

*Por lo tanto, todo lo que necesitamos hacer es pensar, con todo nuestro ser, que todas esas experiencias desagradables, están desapareciendo, y sentir gratitud hacia el amor infinito y la protección que fluye desde el universo. Si continúas practicando este método de todo corazón, sin rendirte, te aseguro que todo va a resultar bien.*

*En esta práctica, confiamos enteramente en el infinitamente armonioso universo. Es una práctica de amor y perdón incondicional, que no reconoce ni la más mínima existencia de maldad en la verdadera naturaleza de un ser humano. Si deseas ofrecerles a otros una práctica firme y verdadera sobre la naturaleza perfecta de los seres humanos, cuéntales esto. Esto es en sí mismo suficiente.*

# Día 9

## Detrás de las nubes, siempre brilla el sol

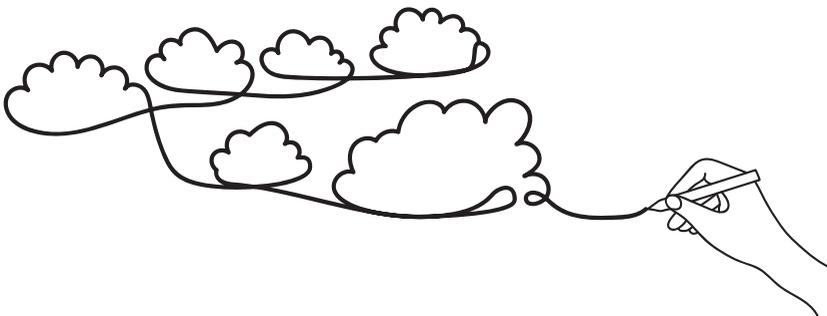
Toma cualquier pedazo de papel que tengas a mano y escribe los pensamientos que entren en tu mente, ya sean malos o buenos. Pueden ser emociones, ideas, preocupaciones, y cualquier cosa que entre en tu mente este momento.

Tómate el tiempo y escribe todo lo que desees, hasta que sientas que te has vaciado de pensamientos.

Las palabras que escriben no necesariamente tienen que tener sentido. No necesitan estar conectadas entre sí. Solo escribe a medida que aparecen en tu mente.

Si lo deseas puedes hacer dibujos, círculos, líneas o mamarrachos, si eso te sale naturalmente y te ayuda a expresar tus emociones.

No hay necesidad de controlar lo que escribes. Déjalo fluir... hasta que tu mente esté vacía de pensamientos y emociones, las nubes que cubren tu sol interior.



# Día 10

## Nuestras palabras- vibraciones fluyendo

Hoy vamos a manifestar nuestro reconocimiento de que todo está en proceso de desaparecer, con nuestras palabras.

Cuando te encuentres en una situación discordante, intenta decir o pensar:

***“Está desapareciendo... Todo es perfecto, nada falta”.***

Y si ves a un amigo preocupado o en dificultades, puedes decirle:

***“Estoy segura de que va a pasar, todo se va a resolver. Por favor no te preocupes. Preocuparte no te va a ayudar. Estoy seguro de que todo va a estar bien.”***

Nuestras palabras son herramientas poderosas para ayudarnos a nosotros mismos y a otros para volver al flujo de la Vida.



# Día 11

## Reconoce la chispa en los lugares a donde es difícil de ver

*El perdón es el aroma que la violeta emana sobre el talón que la ha aplastado. - Mark Twain*

El “**proceso de desaparecer**” está sucediendo cada momento. En muchos casos, llama tu atención a través de incidentes y experiencias que involucran a otras personas.

La chispa divina reside dentro de cada ser humano, incluyendo a aquellos que nos resultan desagradables, problemáticos o dañinos.

Elige a alguien que sea para ti una fuente de irritación o resentimiento. Envíale silenciosamente muchas bendiciones, buenos deseos, y oraciones para su felicidad, tantas veces como puedas durante el día. Nota como tu corazón se suaviza. También es posible que notes algunos cambios en la otra persona.

Con amor y perdón todo va a desaparecer sin duda.



# Día 12

## Las palabras y los espacios entre ellas.

Cuando tengas una oportunidad hoy, trata de enfocarte en el sonido de tus propias palabras.

Simplemente escucha y ve como fluyen y como desaparecen. Escucha los espacios entre ellas, también.

Estos espacios son los espacios más importantes. En estos espacios, puedes escuchar el fluir del universo y de tu propio ser verdadero, tu “voz interior”. La verdad no está en las palabras, sino entre las palabras.

Cuando estés con otros, escucha sus palabras, y los espacios entre sus palabras. Quizás puedas detectar la silenciosa belleza interior de esa persona. No hace falta reaccionar a las palabras de otros, escuchar ya es suficiente.

Las palabras fluyen, apareciendo y desapareciendo, ya sean malas o buenas, positivas o negativas. No hay necesidad de juzgar las palabras o las personas al escuchar. Las palabras van y vienen.

Por otra parte, el silencio, el espacio entre las palabras, siempre está aquí. Nunca se va.

El silencioso espacio entre las palabras que decimos, nos habla de lo infinito.

### **Para reflexionar:**

Al escuchar nuestras palabras, también podemos ver aquello a lo cual le prestamos atención habitualmente, que clase de palabras nos atraen inconscientemente, y como el mundo a nuestro alrededor toma control de nuestro pensamiento.

# Día 13

Sé diferente, sé único, sé tú mismo

Da expresión al **proceso de desaparecer** a tu manera única y creativa.

Siéntete libre de dibujar, escribir una canción o un poema, tocar un instrumento, bailar o crear una ecuación matemática que resuene en armonía. Usa cualquier método o material que resuene contigo, cualquier cosa que te conecte con el universo, tu mente y tu cuerpo



*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Día 14

## Reflexiones

Reflexiona y agradece todo lo que has descubierto durante esta semana.

Igual que en el Día 7 de la primera semana, este día está dedicado a tus propias reflexiones sobre los temas de esta semana.



*El flujo libre de la mente y el  
proceso de desaparecer*

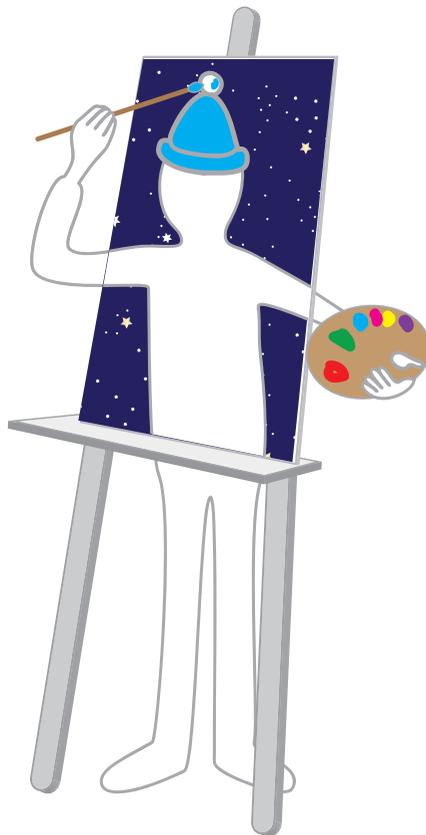
Vuelve al ritual único que te ayuda a poner tu mente en un estado de reflexión.

¿Qué tesoros has descubierto durante esta semana?

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Semana 3

El libre fluir de la mente  
y la creación del YO



## El libre fluir de la mente y la creación del YO

A medida que todo desaparece en el proceso de desaparecer, es importante que tomemos consciencia de cómo pensamos y cómo actuamos. Lo más importante es a dónde dirigimos nuestros pensamientos luego de que algo inesperado se ha manifestado en nuestras vidas. El futuro está esperando a ser creado. Los juicios no son de gran ayuda aquí, simplemente nos llevan hacia atrás a nuestros viejos hábitos mentales.

Necesitamos tener consciencia de nuestros pensamientos y crear nuevas direcciones para el fluir de nuestra mente. Este nuevo flujo va a crear nuestro futuro.

La mente es flujo puro y libre. ¿Qué pensamientos vas a agregar a ese flujo?

Los pensamientos que emitimos son de una enorme responsabilidad. Cada uno de nosotros tiene que convertirse en un ser independiente y responsable, consciente de los poderes creativos de su mente que fluye libremente. Es por esto que sin importar lo que pueda aparecer en nuestras vidas, muchas personas sabias recomiendan el pensamiento positivo y una visualización positiva de uno mismo, nuestro ambiente, y el mundo.

Este es el significado de: “Se el cambio que deseas ver en el mundo”.  
! ¡Crea y Sé! Tu mente es pura, con un poder infinitamente creativo e infinitas posibilidades. No hace falta que te autolimites.

Esperamos que disfruten este proceso creativo y que puedan tener una visión clara de su futuro YO.

---

# Día 15

## Textos para gente maravillosa

Por favor lee el siguiente texto y reflexiona sobre él. \_\_\_\_\_

*Cada ser humano recibe constantemente un abundante suministro de energía creativa, fluyendo hacia nosotros desde la fuente universal. Nosotros le damos forma y molde a esta energía usando el poder decisivo de nuestra consciencia. Por medio de nuestras palabras, pensamientos, y emociones, determinamos nuestro propio futuro y el futuro de nuestra familia, nuestra nación, y del planeta Tierra. De hecho, momento a momento, cada uno de nosotros está ejerciendo una influencia en el vasto universo.*

*Al ignorar esto, nosotros los humanos hemos estado viviendo una vida de dependencia, nunca creyendo en nosotros mismos, siempre confiando en lo que otros dicen o hacen. Y al entregar nuestra autoridad inherente a otros, hemos estado desatendiendo nuestras responsabilidades innatas como ciudadanos del Mundo.*

*En este momento presente, la Tierra está en un profundo peligro de perder su existencia. Si el planeta ha de sobrevivir, cada uno de nosotros debemos liberarnos de nuestros hábitos mentales del pasado y comenzar de nuevo. Debemos buscar una nueva consciencia, el renacer de nuestra consciencia. Solo cuando cada individuo haya hecho esto, podrá la Tierra ir hacia adelante en su camino evolutivo.*

*¿Qué es el YO? ¿Qué es la consciencia? ¿Cuál es nuestra relación entre nosotros, los otros y el universo? Al reflexionar sobre estas cuestiones, cada persona puede vivir con confianza siguiendo el camino que ha seleccionado y sentir la incomparable dicha de evolucionar con el universo.*

# Día 16

## Infinito...

Hoy vamos a crear un mandala escrito con **palabras de infinito**.  
Vamos a escribir un mandala usando palabras positivas precedidas por la palabra infinito/a.  
Simplemente agregando la palabra infinito/a, todas las palabras positivas, estas son impregnadas con la resonancia del flujo eterno.

Estos son algunos ejemplos para ayudarte a comenzar.  
Puedes escribir todos ellos o solamente uno, o usar cualquier otra palabra de tu elección. Elige palabras que resuenen más fuertemente en ti.

Ejemplos: \_\_\_\_\_

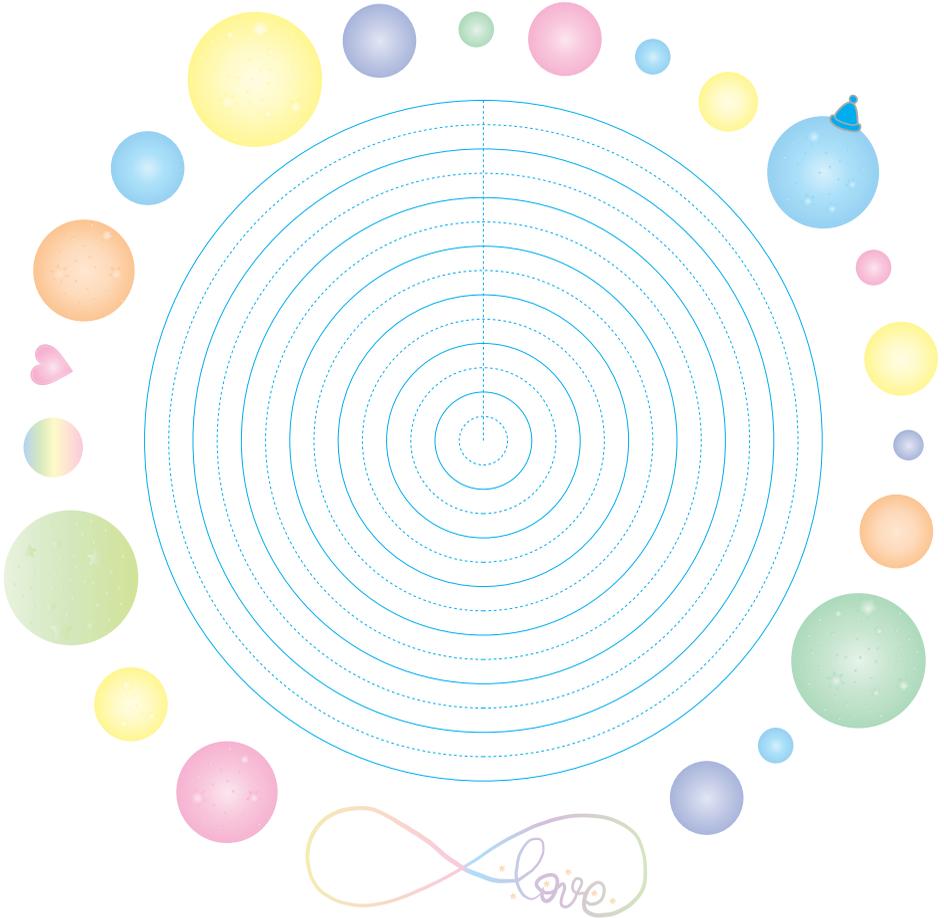
***Infinita felicidad, infinita libertad, infinito talento, infinito potencial, infinita armonía, infinita abundancia, infinito amor, infinita salud, infinita sabiduría, infinito poder, infinita luz...***

---

En el Día 2 puedes encontrar como escribir y usar un mandala.

Por favor disfruta esta hermosa actividad creativa.

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*



# Día 17

## Creamos nuestro YO más allá de los cinco sentidos

Visualízate a ti mismo y da forma a tu propio futuro

Encuentra un lugar tranquilo, escucha una música amable y relajante, y tómate un tiempo visualizando tu YO futuro. Concretamente visualiza lo que quieres manifestar en el futuro. Sé específico y detallado. Si las imágenes son indefinidas, solo van a crear resultados indefinidos. Conscientemente crea una clara imagen de tu YO futuro, tal y como lo quieres. No seas tímido, no te contengas, no te límites. Tú eres el universo. Puedes crear cualquier cosa que quieras.



### Nota:

Para manifestar verdaderamente lo que imaginamos, necesitamos practicar esto continuamente durante un período de tiempo. Realiza esta actividad cada día hasta que tu visión se manifieste claramente en este mundo físico.

Es necesario tener paciencia, pero sin duda se va a manifestar. Tómalo como un experimento. Sé libre, sé responsable y claro, sé un verdadero creador.

# Día 18

## Permite que tu intuición te encienda

*“Intuición” es ver con el alma. - Dean Koontz*

La intuición se puede volver una guía maravillosa para nuestro proceso de auto-creación.

Hemos tenido la experiencia en la cual un pensamiento estalla en nuestra mente, sin saber de dónde viene. Quizás pensamos: “Debería llamar a ese amigo.” O “Debería probar esta idea.” A menudo desechamos estos pensamientos, pensando: “Otro día, quizás” Y al hacer esto tal vez nos estamos perdiendo increíbles oportunidades.

Hoy vamos a estar atentos a las chispas de intuición, y vamos a intentar poner esas intuiciones en marcha. Muchas veces, nuestra intuición, o nuestra chispa, es nuestra mejor guía.

¡Observa que sucede cuando la escuchas!



# Día 19

## La canción de la voz interior

Hay momentos en nuestras vidas cuando nos sentimos confundidos y realmente no sabemos lo que queremos. No sabemos lo que queremos crear, y a donde deberíamos enfocar nuestra energía. Tal vez nos sentimos vacíos y con muy poca dicha o entusiasmo por la vida.

En muchos casos este es el momento en el cual tu voz interior te está llamando la atención. Tiene algo para decirte.

Crea un espacio tranquilo para poder escuchar tu voz interior.

Escucha el latido de tu corazón, el tambor de tu cuerpo. Tal vez escuches también al silencioso testigo, tu verdadero YO, cantando contigo.

Quizás sea el tiempo de descanso entre dos creaciones.

Quizás una idea intuitiva pueda surgir, y nuevas posibilidades se abran delante de ti.

Simplemente escucha... y disfruta de la canción del testigo silencioso de tu vida.



# Día 20

Sé diferente, sé único, sé ti mismo

Expresa tu **futuro YO**, de tu forma única y creativa.

Siéntete libre de dibujar, escribir una canción o un poema, tocar un instrumento, bailar o crear una ecuación matemática que resuene en armonía. Usa cualquier método o material que resuene contigo, cualquier cosa que te conecte con el universo, tu mente y tu cuerpo



*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Día 21

## Reflexiones

Hoy reflexiona y agradece todo lo que has descubierto durante esta semana.

Este día está dedicado a tus propias reflexiones sobre el tema de esta semana:

*El fluir libre de la mente  
y la creación del YO*



Vuelve a algún ritual especial para ti que te ayude a poner tu mente en un estado de reflexión.

¿Qué tesoros has descubierto esta semana?

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Semana 4

El libre fluir de la mente  
y la Creación del Mundo



## El libre fluir de la mente y la Creación del Mundo

Una parte importante de nuestro trabajo sobre la Tierra es el de manifestar el flujo universal de la Vida, que es el equilibrio y la armonía que podemos ver en todo el Universo.

Nuestra misión más importante es la de completar la creación y manifestar paz y armonía en este planeta, incluyendo nuestra propia sociedad.

A medida en que nos vamos creando a nosotros mismos, también creamos la condición de la humanidad. Por eso se recomienda visualizar conscientemente y crear un mundo pacífico a través de nuestras afirmaciones como: ***La paz prevalece en la Tierra***, en nuestras vidas diarias. Esta afirmación, u oración, es una vibración que resuena desde el mismo centro de nuestro ser. El deseo de paz y armonía proviene del corazón mismo de nuestro ser, porque este es el deseo primordial del Universo, desde el momento mismo de la creación.

La afirmación: La paz prevalece en la Tierra nos ayuda a alinearnos con el Universo, y al mismo tiempo, a crear una sociedad pacífica, armoniosa con la naturaleza y equilibrada con la Tierra.

Fluyamos unos días con esta afirmación, contribuyendo a la creación de la paz sobre la tierra, y veamos qué clase de YO podemos descubrir.

---

# Día 22

## Textos para personas maravillosas

Por favor lee el siguiente texto y reflexiona sobre él. \_\_\_\_\_

*Nuestra vida presente involucra relaciones estrechamente unidas entre individuos, la nación y la humanidad. En este sentido, un individuo no es únicamente un individuo, sino un participante en un grupo mayor.*

*De la misma forma en que las aguas de los océanos conectan cada país, el mundo está, de la misma manera, completamente unido a través del aire y también a través del mundo de las vibraciones de los pensamientos.*

*Una variedad de tipos de ondas de pensamiento, generados por los seres humanos cubren la tierra, formando infinitas capas, como olas de aire. Entre estas vibraciones, algunas están llenas de lucha, otras llenas de envidia, enfermedad, pobreza y enojo. Al mismo tiempo, otras vibraciones están llenas de un amor brillante, radiante y de buenas intenciones. Estas vibraciones, ya sean oscuras o brillantes, se convierten en remolinos de vibraciones, afectando el curso del mundo. Estos remolinos afectan la forma en que las personas actúan.*

*Todas las vibraciones creadas por los pensamientos emitidos por el total de los seres humanos, de todas las clases sociales y todos los niveles, están constantemente fundiéndose con vibraciones similares. Es aquí a donde podemos ver la importancia de nuestros pensamientos. No podemos desatender este tema. También es importante comprender que a menos que la paz prevalezca en toda la tierra, no puede haber paz para ningún individuo.*

***“La paz prevalece en la tierra”** es un método a través del cual la tranquilidad individual y la paz completa en el mundo pueden unirse y lograrse al mismo tiempo.*

*Con estas vibraciones, las personas pueden dejar de lado sus diferencias y armonizar totalmente sus pensamientos y circunstancias en la vibración de perfecta armonía del universo.*

*Quando pensamos: **La paz prevalece en la Tierra**, abarcamos a todas las personas. A todos aquellos quienes no conocen el amor, a todos los que no han sido perdonados, a los niños inocentes, a todos los pequeños organismos que nadie ve ni aprecia. Todos están incluidos. Hasta la persona que emite este pensamiento está incluida. Abarca a todos y todo.*

*Formando parte del movimiento armónico del gran universo, **“La paz prevalece en la Tierra”** ha surgido en este momento y lugar preciso. A través de la vibración de estas pocas palabras, las vibraciones oscuras que rodean a la humanidad serán gradualmente transformadas en ondas de luz brillante. Avancemos juntos en armonía con el fluir universal de la vida creando paz y armonía.*

# Día 23

## La paz prevalece en la Tierra

Hoy vamos a crear mandalas escritos llenos de la afirmación: ***La paz prevalece en la Tierra***

Al hacerlo, no solo vamos a crear un mandala, sino también vamos a crear nuestro propio YO presente y al mismo tiempo, la condición para el futuro de la humanidad.

Para instrucciones sobre cómo escribir y usar un mandala, ver Día 2

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*



# Día 24

## Nuestras palabras, vibraciones circulando

Hoy vamos a enfocarnos en manifestar la vibración de: ***“La paz prevalece en la Tierra”*** en nuestra vida diaria a través de las palabras habladas.

Las palabras son vibraciones vivas, seres vivos. Al usar las palabras les damos vida. Y al usar palabras como: ***“La paz prevalece en la Tierra”*** podemos tener un efecto profundo en el futuro de la humanidad y el planeta.

En cualquier momento en que experimentes o veas algo discordante, ya sean las noticias o algún incidente en tu familia, tu región o tu país simplemente repite:

***“Está desapareciendo, la paz prevalece en la Tierra.”***

Descubre cuantas oportunidades vas a tener hoy de usar esta frase, y cuantos lugares necesitan que el fluir del universo sea restaurado en ellos.



# Día 25

## Encuentra una chispa de esperanza

*La esperanza nunca te abandona, tú la abandonas a ella.*  
- George Weinberg

Algunos días son verdaderamente horribles. Podemos sentirnos preocupados, cuestionados, entristecidos o superados por nuestras circunstancias. En esos momentos, podemos sentir que estamos muy lejos de encender nuestra chispa. Sin embargo, es precisamente en esos momentos, que necesitamos y podemos encender la esperanza en nosotros. Cuando todo es oscuridad, la chispa de la esperanza nos muestra el camino a casa.

Aun cuando estás en tu peor momento, debes saber que eres necesitado. Nadie puede reemplazarte a ti. Tú eres único en el universo.

Si sientes que no hay nada que puedas hacer, este es el momento perfecto para llenar tu mente y tu corazón con las palabras: ***“La paz prevalece en la Tierra”***, porque este es el momento en el cual puedes sentir las dificultades de todos los seres humanos. La oscuridad no es solo tuya. No te pertenece. Tú eres el universo, y estás aquí para equilibrar el fluir de la vida.

Respira profundamente y resuelve hoy, llevar siempre en el camino de tu vida, la brillante brasa de esperanza para encender tu camino.

*‘La paz prevalece en la Tierra’*



# Día 26

## La calidad de las palabras

Tranquila y lentamente repite las siguientes palabras y escucha su vibración:

*La paz prevalece en la Tierra*

¿Cómo te sientes?

¿Cambió algo en ti?

¿Cambió algo alrededor tuyo?

Haz esto una y otra vez durante un rato

Cada vez que dices: ***La paz prevalece en la Tierra***, observa calladamente como tu cuerpo y tu mente reaccionan.

Los efectos inconscientes de nuestras palabras se volverán visibles para ti.



# Día 27

Sé diferente, sé único, sé tú mismo

Expresa **La paz prevalece en la Tierra** con tu forma más única y creativa.

Siéntete libre de dibujar, escribir una canción o un poema, tocar un instrumento, bailar o crear una ecuación matemática que resuena en armonía. Usa cualquier método o material que resuene contigo, cualquier cosa que te conecte con el universo, tu mente y tu cuerpo.

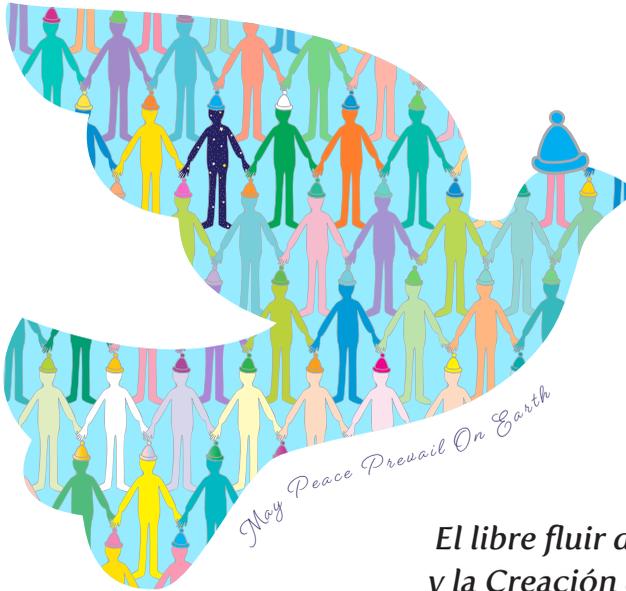


*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Día 28

## Reflexiones

Este día está dedicado a tus propias reflexiones sobre el tema de esta semana.



*El libre fluir de la mente  
y la Creación del Mundo*

Vuelve a algún ritual especial para ti que te ayude a poner tu mente en un estado de reflexión.

¿Qué tesoros has descubierto esta semana?

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Semana 5

Fluyendo en gratitud



## Fluyendo en gratitud

Nuestro cuerpo físico está hecho de las mismas partículas que el planeta Tierra y el universo físico. Nuestro cuerpo físico no puede existir sin el Aire, el Agua, el Sol, los Alimentos, el Suelo, los Minerales, las Plantas y los otros animales. La supervivencia del cuerpo físico depende de la armonía en la Naturaleza y la Tierra.

Desde una perspectiva física, podemos además decir que nosotros somos la Naturaleza, somos la Tierra. Y, por lo tanto, y se puede comprender que cualquier cosa que le hacemos a la Naturaleza, nos lo hacemos a nosotros mismos.

Todo el universo funciona de forma inter-conectada. Eso se puede observar en la Naturaleza también. Todo depende de todo. La existencia física de la humanidad también depende de todo. Nosotros dependemos del planeta Tierra y del armonioso flujo de su Vida.

Además de los importantísimos trabajos que hacemos en favor del medio ambiente, también debemos tomar consciencia de que estamos conectados con la Naturaleza a través de nuestros pensamientos, nuestra mente y nuestro corazón, y que necesitamos comunicarnos y trabajar junto con la naturaleza usando nuestros pensamientos, nuestras mentes y nuestros corazones.

Este va a ser nuestro enfoque esta semana.

---

# Día 29

## Textos para personas maravillosas

Por favor lee el siguiente texto y reflexiona sobre él: \_\_\_\_\_

*Durante el siglo 20, la mayoría de las personas vivieron con la visión de que los seres humanos eran lo más importante en el planeta. Al mismo tiempo, para la mayoría, el “yo” fue la máxima prioridad. Lo más importante era que el “yo” estuviera cómodo. Lo demás importaba poco.*

*De esta forma tan ego-céntrica, se desarrolló la idea de que solo los seres humanos estamos vivos realmente. Los animales, las plantas, los minerales, las rocas, los ríos, etc., eran vistos como objetos sin vida, sin sentimientos y sin voluntad propia. Se pensaba que ellos estaban allí para ser usados por nosotros.*

*Mirando alrededor podemos ver los efectos de esta forma de pensar. El equilibrio de la naturaleza está en peligro. Más y más especies de animales y plantas están en vías de extinción. La tierra está sufriendo. La gran Naturaleza está exhausta, sedienta y estresada debido a la enorme exigencia puesta sobre ella por los seres humanos.*

*Si la tierra ha de revivir en el siglo 21, la humanidad debe emprender un gran cambio de consciencia. Cada uno de nosotros debe tomar consciencia de la profunda relación que existe entre nuestros pensamientos vibratorios y la salud y estabilidad de la Tierra. Para revivir nuestro planeta enfermo, cada uno de nosotros necesita infundir la tierra con la energía sanadora de nuestra profunda gratitud por todos los dones y bendiciones que nos brinda.*

*Palabras de gratitud, pensamientos de gratitud, acciones de gratitud hacia nuestra amada tierra, para reinventar el espíritu de gratitud. Al hacer esto, nuestra forma de vida cambiará naturalmente y la tierra encontrará la forma de auto-sanarse.*

*Al profundizar nuestro sentido de ser UNO con toda la vida sobre la tierra, comprendemos lo que significa verdaderamente amar, cuidar y sacar el máximo provecho de nuestras vidas también.*

# Día 30

## Gratitud a la Naturaleza

Hoy vamos a enfocarnos en crear un mandala escrito lleno de palabras de **gratitud a la Naturaleza**.

Siéntete libre de expresar tu gratitud a cualquier elemento de la Naturaleza o de la Tierra. Puedes enfocarte en alguna parte específica de la Naturaleza o dar gracias a todo en la Naturaleza.

Ejemplos para tu mandala: \_\_\_\_\_

***Gracias querida naturaleza, gracias querida Tierra,  
gracias querido océano, gracias querida tierra,  
gracias queridas montañas, gracias queridos alimentos,  
gracias querido aire, gracias querida agua, gracias queridas plantas,  
gracias queridos animales, gracias queridos minerales,  
gracias querido sol, gracias querido cuerpo físico,  
gracias queridos fenómenos celestiales, ...***

---

Para encontrar las instrucciones de cómo escribir un mandala, ve al Día 2

A medida que escribes por favor llena tu mente y tu corazón de gratitud y deja que la gratitud resuene en tus pensamientos y palabras escritas.

Por favor exhibe tu mandala en algún lugar, para mantener la resonancia de gratitud a la naturaleza, viva en tus ambientes.

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*



# Día 31

## Nuestras palabras, vibración en movimiento

En cada momento, la Naturaleza desborda de dones preciosos. Parecen ser tan comunes que ni siquiera les prestamos atención. Los damos por sentados.

Hoy vamos a enfocarnos en los hermosos dones de la Vida. Reconozcámoslos expresando nuestra **gratitud** en palabras. Nuestras palabras son sonidos; son vibraciones que afectan nuestro entorno. Las vibraciones que enviamos resuenan con las vibraciones que nos rodean. De esta forma, nuestras palabras son herramientas importantes de comunicación, conexión y armonización.

Al respirar, reconoce que tu respiración es la Vida misma, que sin aire fresco no estarías vivo. Siente cuanto te da. Agradece en palabras cada bocanada de respiración, ya que es la Vida misma lo que respiras.

Al beber Agua, reconoce que el agua es la Vida misma, que sin agua no podrías sobrevivir. Expresa en palabras cada gota de Agua que bebes, ya que es la Vida lo que bebes.

Expresa en palabras la gratitud por cada fruta, vegetal o animal que te mantiene vivo. Ellos dan su vida para nuestra supervivencia. ¡Qué don maravilloso! ¡Expresa en palabras tu gratitud a los animales, plantas y alimentos, ya que ellos son la Vida que tu recibes!

Agradece al árbol que te da sombra en un caluroso día de verano. Agradece al pájaro su hermosa canción, al sol por su calor, al viento por su juego entre las hojas, a las flores por su belleza y su perfume que abren tu corazón, al cielo estrellado por su profundidad y misterio.

Podríamos pasarnos todo el día en gratitud si realmente prestáramos atención a lo que nos rodea. Pruébalo, exprésalo, sé consciente y fluye con la Naturaleza en gratitud.

# Día 32

## Comiendo con consciencia

*Podemos atender, cuando masticamos los alimentos, o cuando miramos atentamente a los alimentos: podemos ver los ingredientes, los elementos que se han juntado para producir ese plato.*

- Thich Nhat Hanh

Comer puede ser una oportunidad para bajar las revoluciones y entrar en el momento presente más plenamente. Pero generalmente comemos apurando, mientras hacemos otras actividades. Antes de una de tus comidas hoy, tómate unos instantes para reflexionar en la cadena de la vida que hace posible que estos alimentos lleguen a tu plato: las abejas que polinizan las plantas, los granjeros que cultivan los ingredientes, la cantidad de agua y sol que se ha requerido, el camión, el camionero y el combustible que los hicieron llegar hasta los comercios, las manos que los compraron y prepararon, y todo el proceso intermedio.

Poder ver la red de relaciones entre una gran cantidad de seres vivos ahí mismo, en tu plato en frente a ti, va a hacer nacer naturalmente un deseo de agradecer. Déjate llevar, siéntelo y exprésalo en palabras. Estas palabras volverán a ti.



# Día 33

## Los Sonidos de la Naturaleza

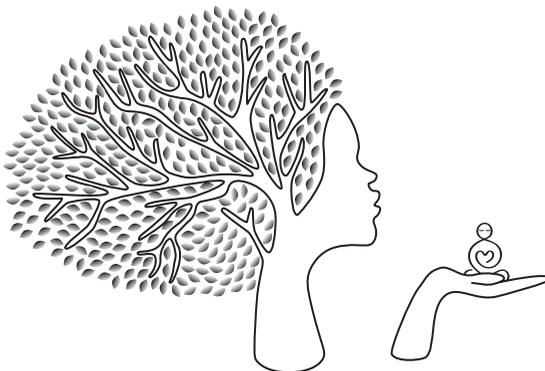
Si puedes, por favor ve a la Naturaleza y embébette de sus sonidos. Si no puedes salir, simplemente escucha los sonidos de la Naturaleza a través de tus auriculares.

Para las personas con dificultades auditivas, sugerimos que utilicen otros sentidos. Siente la Naturaleza y su resonancia de la forma más natural para tí.

La Naturaleza y sus sonidos tienen un efecto relajante y refrescante en nosotros. Envuélvete en esas vibraciones y deja que tu corazón resuene en profunda gratitud.

Cuando escuchas los sonidos de la Naturaleza, por favor ofrece tu sentida gratitud, aún por las cosas más pequeñas: el canto libre de los pájaros, el sonido del pasto o las ramas moviéndose en el viento, el sonido de tus pasos sobre la suave alfombra de hojas, el refrescante sonido de las olas del mar, del río, de una cascada o de la lluvia. Al darte una ducha, disfruta el agradable sonido del agua y la sensación revitalizante del agua al limpiarte y masajearte.

Hoy descubrimos los dones de la Naturaleza y los combinamos con nuestra sentida gratitud.



# Día 34

Sé diferente, sé único, sé tú mismo.

Expresa tu **gratitud a la naturaleza** de tu forma especial y creativa.

Siéntete libre de dibujar, escribir una canción o un poema, tocar un instrumento, bailar o crear una ecuación matemática que resuene en armonía. Usa cualquier método o material que resuene contigo, cualquier cosa que te conecte con el universo, con la naturaleza, con tu mente y con tu cuerpo



*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Día 35

## Reflexiones

Hoy vamos a reflexionar sobre el tema de esta semana:

*Fluyendo en gratitud*



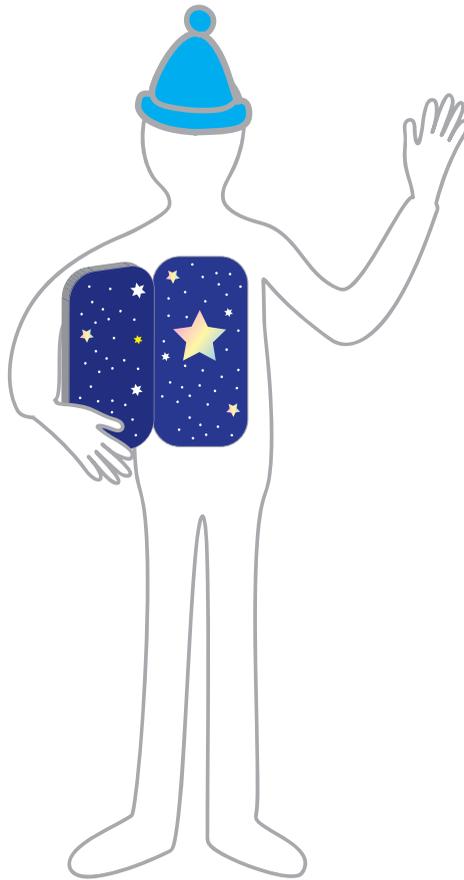
Vuelve a tu ritual especial, el que te ayuda a poner tu mente en un estado de reflexión.

¿Qué tesoros has descubierto durante esta semana?

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Semana 6

El fluir de la Vida dentro de ti, la Chispa Divina



## El fluir de la Vida dentro de ti, la Chispa Divina

Somos la corriente de Vida misma. Somos la consciencia de la **Chispa Divina**, un ser cósmico, brillante, radiante que se encuentra presente dentro del cuerpo físico, un vehículo necesario para el trabajo creativo en el planeta físico que llamamos Tierra.

Somos la expresión misteriosa, científica y profundamente espiritual del Universo, portando la corriente de Vida y continuando con esa corriente aquí en el mundo físico.

Pasemos esta semana con esta consciencia, la experiencia de una mente cósmica en un mundo físico. Y permitamos que esta consciencia nos guíe durante nuestra vida diaria.

---

# Día 36

## Textos para personas maravillosas

Por favor lee el siguiente texto y reflexiona sobre él. \_\_\_\_\_

*Si has descubierto la esencia de una gota del mar, has descubierto la esencia del mar.*

*Lo mismo es verdad para el universo. Si deseas conocer la naturaleza del universo, no es necesario viajar a las galaxias para inspeccionar las estrellas. Todo lo que necesitas hacer es observar el rayo universal que resuena dentro de ti. Cuando alcances a conocer tu verdadero YO, también comprenderás al universo. Comprenderás la verdad de todos los seres humanos.*

*Si comienzas a proyectar esta verdad trascendental en tu corazón, y dejas esa imagen grabada allí, vas a descubrir un nuevo YO que es completamente distinto de tu yo anterior. Verás un Ser Radiante que es uno con el universo. Y cuando las personas te vean, ellos también podrán sentir el amor del universo. Hasta alcanzar este estado, es muy importante sentir una y otra vez nuestra verdad: Somos uno con nuestra verdadera naturaleza, somos seres infinitos.*

# Día 37

## Yo soy Chispa Divina

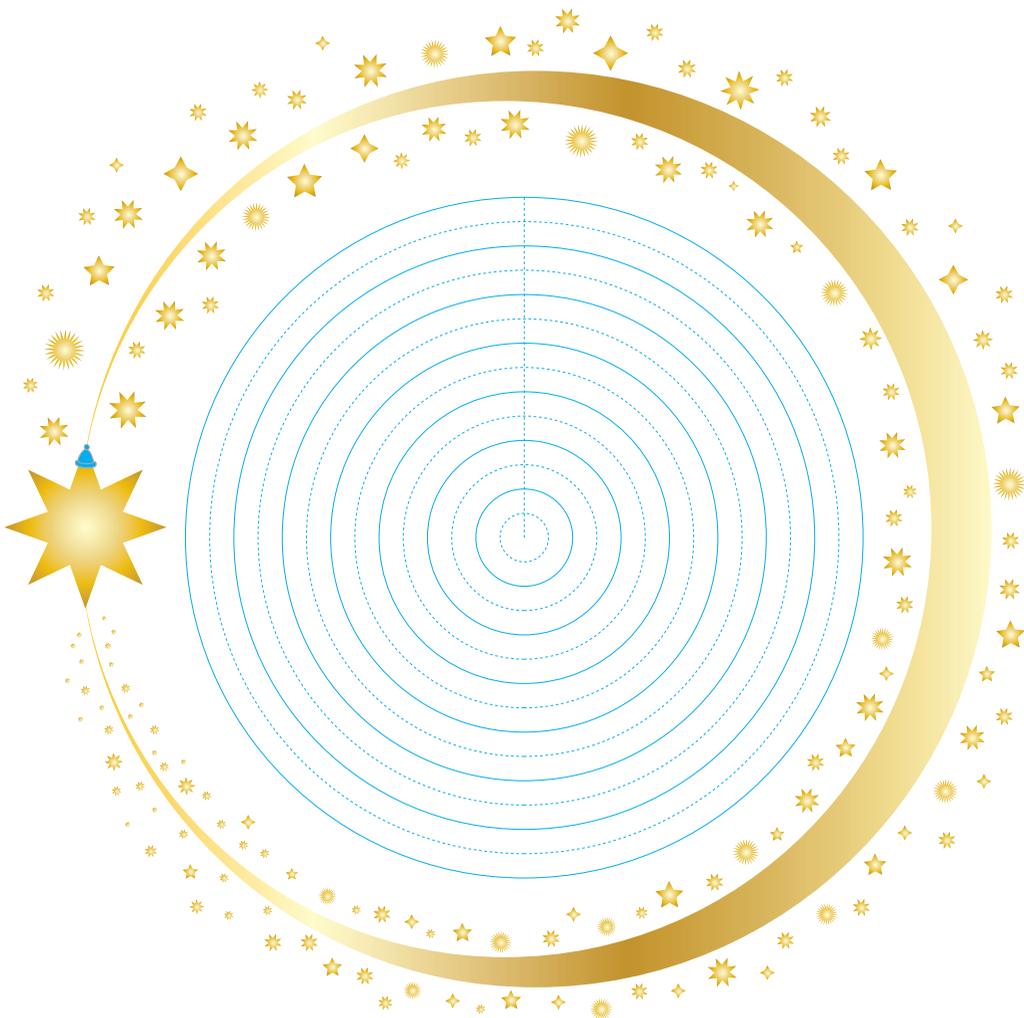
Expresemos nuestra verdad trascendental creando mandalas escritos llenos de: **Yo soy Chispa Divina**

Siéntete libre de usar diferentes palabras con un significado similar si ellas resuenan más para ti. Por ejemplo, puedes escribir: **Yo soy un Ser Divino**, o **Yo soy Luz Brillante**.

El enfoque está puesto en expresar la consciencia brillante y radiante que somos realmente.

Para leer las instrucciones de cómo escribir un mandala, ver Día 2.

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*



# Día 38

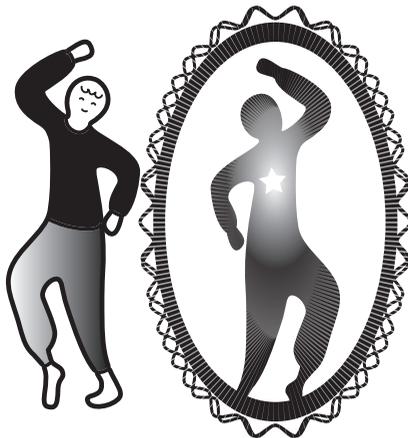
## Afirma la chispa dentro tuyo

*La Chispa Divina está siempre en ti, presentándose a tus sentidos y comprensión, no la rechaces. – Giordano Bruno*

*Cada uno de nosotros es una **chispa divina** y tú también. Para permitir que nuestra luz brille, debemos reconocer su presencia. Tómate un momento frente al espejo y di:*

**“Yo soy un ser divino, una chispa divina.”**

Quizás te sientas avergonzado o aún un poco culpable de llamarte “divino”, pero repítelo tantas veces como sea necesario hasta que las palabras comiencen a decantarse en ti. Somos realmente la chispa divina, solo necesitamos decirle “sí”.



# Día 39

## Nuestras palabras, vibraciones fluyendo

Hoy vamos a enfocarnos en manifestar la vibración de la **chispa divina** en nuestra vida diaria a través de las palabras habladas.

Como hemos mencionado antes, las palabras son vibraciones vivas, seres vivos. Al usar las palabras, les damos vida. Hoy se trata de dar vida a tu propia chispa divina.

Cuando veas algo discordante o experimentes algo discordante a tu alrededor, simplemente piensa:

“Chispa Divina”

Cuando te veas entrando en tus hábitos mentales o acciones viejas, piensa o expresa en palabras:

“Chispa Divina”

Y cuando te encuentres con otros, intenta reconocer tu chispa divina recordándola antes de hablar. Usamos palabras positivas y afirmaciones. Sé una inspiración para otros. Sé consciente de tu Chispa Divina durante el día. Quizás haya alguien que necesita tu apoyo hoy, para ayudarlo a volver a fluir en armonía.

# Día 40

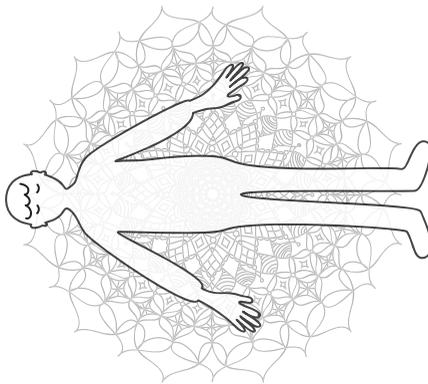
## Profundizando

Hoy nos vamos a enfocar en escuchar la **chispa divina** dentro de nosotros.

Escucha alguna música reconfortante y profundiza:

*Relaja tu cuerpo y tu mente  
Ve profundamente dentro de ti  
Busca la radiante luz interior, la chispa divina  
Busca en silencio, o llámala  
Y luego simplemente escucha lo que tiene para decirte  
Desde el espacio interior más profundo*

*No fuerces nada, no esperes nada  
Simplemente sostén la luz, y déjala suceder  
Deja que se manifieste en ti por sus propios medios  
Tu ser interior tiene su propio tiempo perfecto  
Deja que fluya a tu consciencia  
En completa libertad.*



# Día 41

Sé diferente, sé único, sé tú mismo.

Expresa tu **chispa divina** de tu forma especial y creativa.

Siéntete libre de dibujar, escribir una canción o un poema, tocar un instrumento, bailar o crear una ecuación matemática que resuena en armonía. Usa cualquier método o material que resuene contigo, cualquier cosa que te conecte con el universo, con la naturaleza, con tu mente y con tu cuerpo.



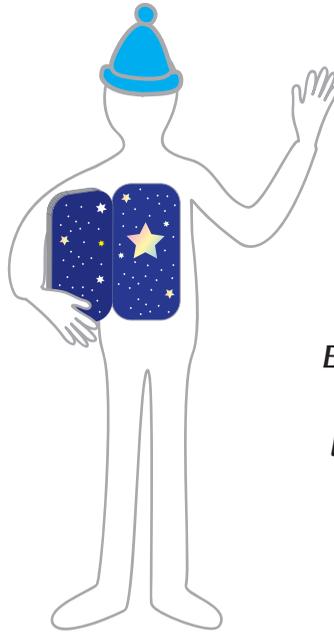
*Bee Divine*

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Día 42

## Reflexiones

Hoy vamos a reflexionar sobre el tema de esta semana:



*El fluir de la vida  
dentro de ti,  
la chispa divina*

Vuelve a tu ritual especial, el que te ayuda a poner tu mente en un estado de reflexión.

¿Qué tesoros has descubierto durante esta semana?

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Semana 7

El fluir de la Vida fuera de ti,  
la humanidad es UNA



## El fluir de la Vida fuera de ti, la humanidad es UNA

Cada ser humano es una Chispa Divina. Cada ser humano es el fluir de la Vida. Existimos aquí como una corriente de Vida unificada. Es muy importante para toda la humanidad tomar consciencia de esto. Nuestro futuro depende de esto. Si no tomamos consciencia de nuestro verdadero ser, nos ponemos en peligro a nosotros mismos y a toda la vida en el planeta.

La falta de este conocimiento crea lo que se conoce como infierno. Nuestra consciencia crea lo que se conoce como cielo, paraíso. Y es por eso que nuestra consciencia de este hecho, el hecho de que somos la Vida misma, la chispa divina, es muy importante. Este reconocimiento es la única salida para la unidad.

Como sabemos todo surge en el proceso de desaparecer. Para ayudar a la humanidad a ver la verdad acerca del fluir de la Vida, no se puede usar la fuerza. Debe ser una realización que proviene desde la profundidad de cada individuo. Lo que podemos hacer es apoyar la comprensión de todos, constantemente expandiendo la chispa divina que reside activamente dentro de cada ser humano.

La única forma de proceder es abrir nuestros corazones, dejando atrás el pasado y confiando en la chispa divina dentro de todos nosotros. Este va a ser el enfoque de esta semana.

---

# Día 43

## Textos para personas maravillosas

Por favor lee el siguiente texto y medita sobre él: \_\_\_\_\_

*Nadie vive solo, y nadie puede vivir solo. Somos individuos que nos reunimos para formar un todo, como piezas de un rompecabezas. Si una sola pieza falta, nunca podremos estar completos.*

*Lo que necesitamos hacer para crear una totalidad en nuestras vidas es reconocer la diversidad, ayudarnos entre todos, comprendernos entre todos y compartir entre todos. Cuando vivimos pensando solamente en nosotros mismos, no estamos actuando en nuestro mejor interés. Por nuestro propio bien, debemos poner por delante nuestro compromiso con los demás.*

*La razón de esto es que un ser humano es, en esencia, una parte de una sola vida. La Vida misma es indivisible. Podemos hablar diferentes idiomas, tener diferentes culturas, religiones, ideologías y emociones, pero no hay diferencias en la vida misma. En ella no hay diferencias basadas en etnias, o nacionalidades. Cada vida, aún la de un terrorista, tiene el mismo peso, la misma santidad, y el mismo valor que cualquier otra vida.*

*Al comienzo, no existía en el universo el conflicto o la negatividad. Toda la dualidad nace de los pensamientos creados por los seres humanos. No tiene una existencia propia. Son simplemente sombras, que ocurren en un proceso, en los rincones de nuestras mentes a donde la luz aún no ha llegado.*

*Es por esto que es tan importante que quienes son conscientes de la verdad infundan esos rincones oscuros con la luz. Debemos enviar una constante corriente de amor, compasión y consideración para nutrir el alma de quienes están cubiertos de oscuridad y permanecen cerrados, hasta que cada ser humano haya despertado a la verdad de que cada ser humano es divino.*

# Día 44

## La humanidad es divina

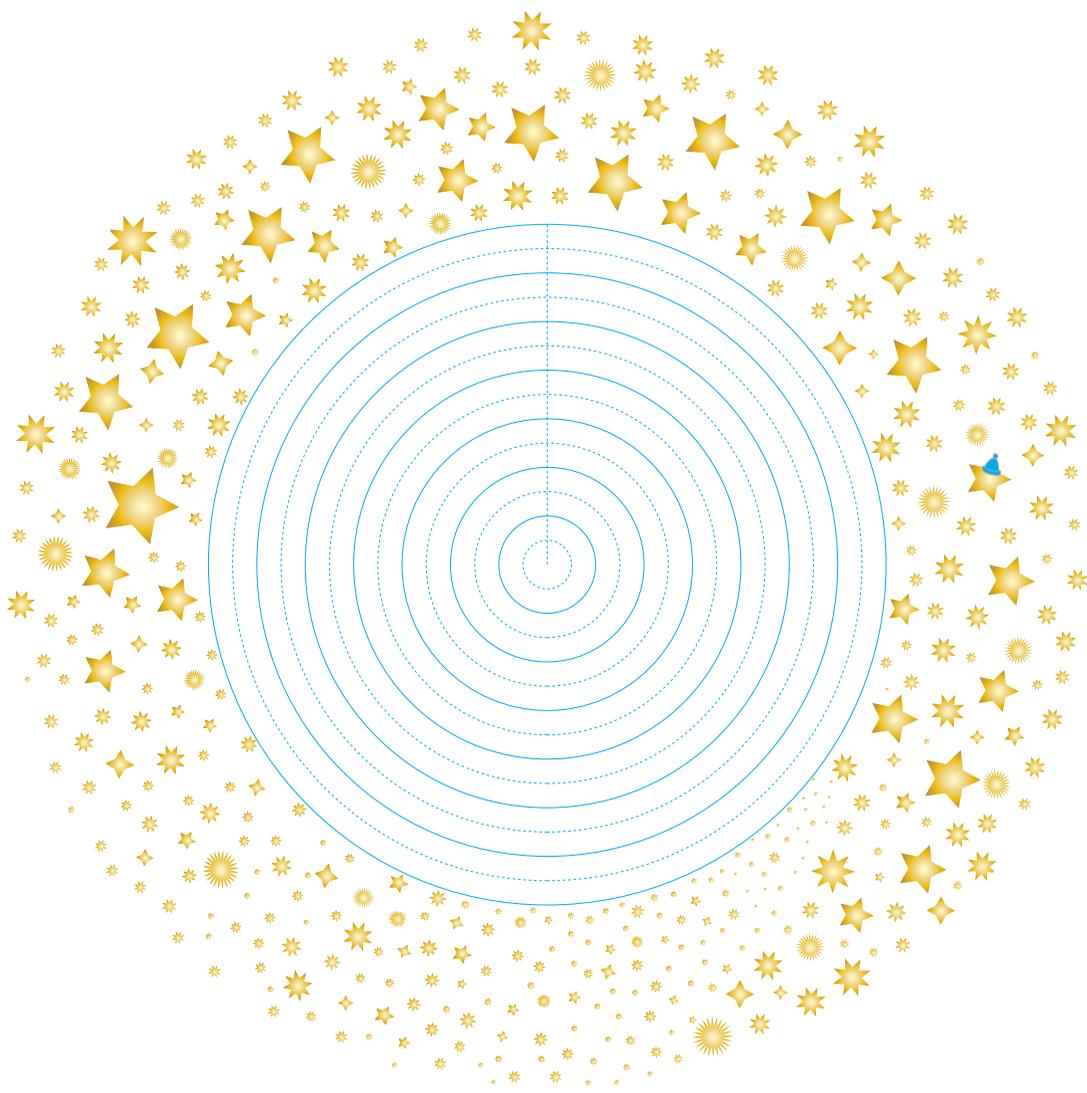
Hoy vamos a crear un mandala escrito lleno de las palabras: **la humanidad es divina**.

Si lo prefieres, puedes usar frases similares como: ***la humanidad es luz brillante, la humanidad es Una***, etc.

Cualquier frase que resuene contigo. El enfoque principal de este mandala es la consciencia universal de la Vida dentro de cada miembro de la humanidad.

Por instrucciones de cómo escribir y usar un mandala, ver Día 2

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*



# Día 45

## Gemas escondidas

*Lo que importa no es lo que miras, sino lo que ves.*  
- Henry David Thoreau

Nuestra chispa divina es única. En algunos de nosotros quizás brille vívidamente, mientras que en otros todavía no ha encontrado su expresión.

Durante el día de hoy, mira a las personas con las cuales te encuentres, (tu pareja, tu colega, tu vecino o el portero,) desde una perspectiva diferente y piensa qué es lo que los hace especiales. Luego dile a esa persona qué es lo que más admiras de él o ella. O simplemente agrádeceles por algo. No solo habrás iluminado su día, sino que además habrás logrado una conexión de **chispa a chispa** con ellos.

Hay muchas gemas escondidas en este mundo. Los tesoros más grandes y más valiosos están cerca de nosotros, esperando ser descubiertos. Con el mapa en nuestras manos, ahora sabemos a dónde buscar, a dónde encontrar el mayor tesoro de todos, la chispa divina escondida dentro de cada uno.



# Día 46

## Escuchamos

El primer kanji (聞) representa una oreja detrás de una puerta (dos manos) que significa escuchar cuidadosamente. El segundo kanji (聴) representa una oreja, un ojo y el corazón. Este kanji significa: escuchar con tus orejas, con tus ojos y con tu **corazón**.

En inglés, la palabra corazón(heart) contiene dos palabras: escuchar (hear) y oreja (ear) expresando la importancia de escuchar con el corazón. Es universal.

Las personas que tienen problemas auditivos desarrollan la habilidad de escuchar con el corazón. Son capaces de usar sus ojos y su corazón para escuchar. ¡Qué maravilla!

Hoy vamos a intentar escuchar a varias personas de la forma recién descrita, y vamos a notar la diferencia en nuestra propia consciencia. ¿Estamos profundamente conectados con los otros? ¿Cuánta corriente de vida permites que fluya entre ti y otro ser humano?

Escuchar con el corazón permite que la comunicación sea más suave, y podemos de hecho ver y escuchar mucho más.

# Día 47

## Nuestras palabras, vibraciones en movimiento

Hoy vamos a recordarnos a nosotros mismos y a mantener en nuestra atención, la vida misma que somos, la chispa divina, al encontrarnos con otros. Y también vamos a intentar ver cómo esa chispa divina brilla en todos los seres humanos.

No prestes atención a las palabras o acciones de las personas con las cuales interactúas. Enfócate en la fuerza dentro de ellos.

Si te cruzas con noticias negativas, simplemente piensa: **“¡La humanidad es divina!”**

O, encuentra los aspectos positivos en las acciones de los otros y elógielos por ello. Diles lo impresionantes que son. Agradéceles por el bien que han hecho, aunque sea una cosa pequeña.

Esto nos permite alejarnos de juicios negativos que solo nos llevan a creaciones negativas. Y cada vez que hagas esto, vas a ayudar a otro ser humano a brillar más y más brillantemente.

¡Qué forma maravillosa de ayudarte a ti mismo y a la humanidad al mismo tiempo!

Hoy se trata de ayudar a otros a brillar.

# Día 48

Sé diferente, sé único, sé tú mismo.

Expresa la **chispa divina** de la humanidad de tu forma especial y creativa.

Siéntete libre de dibujar, escribir una canción o un poema, tocar un instrumento, bailar o crear una ecuación matemática que resuene en armonía. Usa cualquier método o material que resuene contigo, cualquier cosa que te conecte con el universo, con la naturaleza, con tu mente y con tu cuerpo



*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Día 49

## Reflexiones

Hoy vamos a reflexionar sobre el tema de esta semana:

*El fluir de la Vida fuera de ti, la humanidad es UNA*



Vuelve a tu ritual especial, el que te ayuda a poner tu mente en un estado de reflexión.

¿Qué tesoros has descubierto durante esta semana?

*Siéntete libre de compartir e inspirar a otros*

# Epílogo

Esperamos que hayas disfrutado de este viaje a través del fluir de la Vida y que hayas encontrado algo de inspiración para el viaje de tu propia vida.

Vuelve todas las veces que lo necesites a las herramientas de este manual y úsalas en tu vida diaria. O repite los 49 días en el fluir de la Vida cuando lo desees.

Esperamos que uno a uno, cada ser humano pueda conectar con la fuente Universal de la Vida dentro de sí, y así comenzar a fluir en concordancia con la fuente Universal de la Vida, trayendo más equilibrio y armonía al mundo.

Finalmente, queremos agradecerte en nombre de toda la humanidad por tus contribuciones generosas y creativas hacia el futuro. Tus dones son más preciosos que todo el oro y todos los diamantes. Tienen un valor que va más allá de cualquier precio.

En profunda gratitud en el fluir de la Vida





