

Desafío de 21 días



— Trayendo el Espíritu Sagrado a la Vida Diaria —

Este reto te invita a trabajar deliberadamente en siete temas, dedicando tres días a cada uno, para revitalizar silenciosamente el espíritu de la Declaración de Fuji en tu vida diaria. Al participar en este reto de 21 días a tu propio ritmo, creemos que una transformación interior surgirá en ti a través de tus actividades diarias.

(1) Tómese un momento de tranquilidad para leer nuevamente la Declaración de Fuji.

- Declaración de Fuji
- “Declaración individual”

(2) Practica el “Desafío de 21 días” en un momento que funcione para ti.

- Dedica 3 días al mismo desafío.

- Después de completar los 3 días, reflexiona sobre tus impresiones y experiencias del desafío escribiéndolas en un diario.

[Desafío 1]

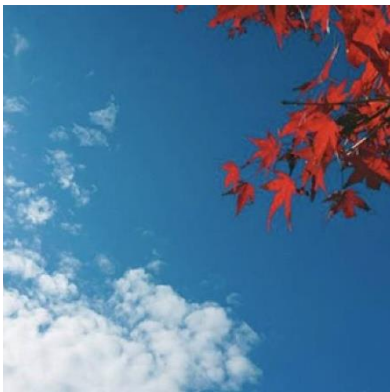
Días 1-3: “Libera pensamientos brillantes con cada respiración”

Respira con una sensación refrescante y luminosa.

Concentrarte en la respiración transforma cada momento en algo tranquilo y vibrante.

Por ejemplo:

- Al inhalar: “Soy uno con el universo”
- Mientras aguantas la respiración: “Amor, amor, amor... todo está mejorando”
- Al exhalar: “Soy uno con toda la vida”



Al continuar con esta práctica de respiración, una nueva energía vital te llenará.

[Desafío 2]

Días 4-6: “¡Brilla según tu intuición!”

¿A veces te vienen cosas a la mente? "Debería contactar a ese amigo", "¿Qué te parece esta idea?". Solemos ignorar esas intuiciones.

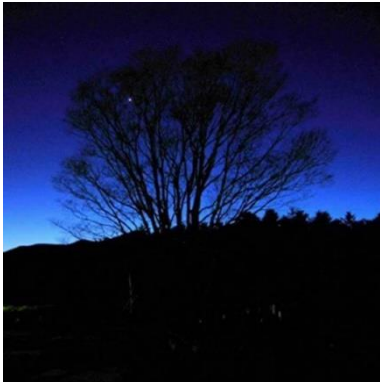


Hoy, dirige tu atención hacia estas inspiraciones intuitivas y síguelas. Tu intuición y tus destellos internos son tus mejores guías. Comprobemos por ti mismo qué sucede cuando los escuchas.

[Desafío 3]

Días 7-9: “Encontrando la luz en lugares difíciles”

El resplandor sagrado existe en cada persona. Está incluso en quienes consideramos desagradables, problemáticos o dañinos para los demás.



Elige a alguien que te irrite o te enoje y, a lo largo del día, deséale felicidad y envíale pensamientos de aliento y bendición. Siente cuánta paz esto trae a tu corazón.

Es posible que te sorprendas no sólo por el cambio en tu corazón sino también por los cambios en esas personas.

[Desafío 4]

Días 10-12: “Escucha la Resonancia de la Tierra”

Es la belleza y la riqueza de la Tierra lo que sustenta nuestras almas.

Hermosas mariposas, aguas cristalinas, el canto de los pájaros, la fuerza de las montañas y el viento. La Tierra nos necesita tanto como nosotros la necesitamos. Es importante que recordemos, respetemos y celebremos la Tierra.



Hoy, practiquemos sentir y apreciar los regalos de la Tierra. En el césped, bajo un árbol, en un parque o en cualquier lugar de la naturaleza.

Siéntate en el suelo durante 30 minutos y luego recuéstate. Como cuando eras niño. Siente la energía de la Tierra fluyendo a través de ti.

Siente el amor que la Tierra te da y devuélvelo a través de tu respiración.

Entrega a la Tierra el amor que emana de tu corazón.

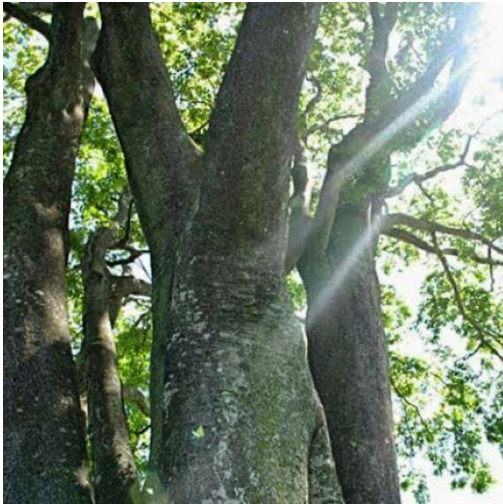
Agradecemos a la Madre Tierra.

[Desafío 5]

Días 13-15: “Que el amor brille en la conexión entre las almas”

Esto es algo que puedes hacer en cualquier momento y en cualquier lugar, ya sea caminando por la calle, en un restaurante o supermercado, o en tu lugar de trabajo, siempre que estés con otras personas.

Durante 10 minutos, considera a las personas como almas con el corazón. Retoma las conexiones de alma a alma con un corazón abierto con cada persona que conozcas. Una vez que comiences a conectar de alma a alma, deja que la naturaleza siga su curso.



Continúa esta práctica tanto como desees. A medida que continúes, comenzarás a sentir gradualmente el destello de amor sagrado que existe en cada persona y verás tu propio y hermoso reflejo en ellos.

[Desafío 6]

Días 16-18: “Haz algo por alguien”

En el mundo actual, necesitamos corazones abiertos. Cuando hacemos algo con amor, se convierte en un gran poder. Los actos de amor desinteresado, incluso los más pequeños, tienen efectos de gran alcance. Podemos hacer de cada una de nuestras acciones diarias un regalo de amor.



Hoy, hagamos algo por alguien. No importa si es algo grande o pequeño. En el trabajo, la escuela, en casa, dondequiera que estés, piensa en un acto que alegrará a alguien con el corazón abierto. Su alegría se convertirá en la tuya y experimentarás la unidad (la conexión de toda la vida).

[Desafío 7]

Días 19-21: “Expande tu Conciencia al Universo”

Expandamos nuestra consciencia hacia el universo que no solemos percibir. Puedes sentir paz y expansión al olvidarte temporalmente de la vida cotidiana y conectarte con el universo infinito. Medita imaginando que la familia, los amigos, la naturaleza y las estrellas están conectados como uno solo, albergando infinitas posibilidades. Y, por favor, visualiza un mundo lleno de felicidad y sonrisas.



La felicidad, la sensación de unidad y el espíritu sagrado que sientes en este desafío guiarán al mundo hacia la felicidad. Comparte lo que has sentido y descubierto con tus seres queridos y conviértelo en energía para crear paz.

Después de tu reto de 21 días, por favor comparte tu experiencia e impresiones con Elena Becu; becuelena@gmail.com con el email titulado reto de 21 días